

RECETTES CÉRÉALES IDÉALES

Vous pouvez changer les céréales dans un grand nombre des recettes : riz, orge, épeautre, pil-pil... N'hésitez pas à faire des essais!



Comme pour les légumineuses, les recettes de céréales sont elles aussi, de bonnes "portes d'entrée" à une alimentation plus équilibrée, plus végétale, pour séduire et convaincre les amateurs de viande de la famille, car elles sont rassasiantes et peuvent être servies avec des sauces qui plaisent à tous.

Afin de bien profiter des protéines végétales, il est nécessaire de consommer céréales et légumineuses en même temps ou dans la même journée.

● LES RECETTES

- Risotto classique
- Risotto au vin rouge, miso, sauge et champignons
- Risotto poivrons verts pistaches
- Risotto quinoa brocoli poulet
- Céréales (riz, orge, épeautre, quinoa, millet) sautées
- Riz complet crémeux au miso
- Galettes de riz épinards, betterave et safran
- Salade d'épeautre aux haricots rouges et ...
- Salade d'épeautre chou, pamplemousse
- Salade d'épeautre du restaurant Charlie Bird, NY
- Epeautre, tomates, épinards au pesto
- Epeautre aux sardines et aux épinards
- Cocotte d'épeautre aux brocolis
- Pâtes à la Puttanesca
- Pâtes à la poutargue, petits pois ou asperges
- Pâtes citron, câpres et anchois
- Pâtes à l'ail rôti et romarin
- Pâtes d'été pour grandes tablées, féta et basilic

Plein d'autres recettes page suivante...

RECETTES CÉRÉALES IDÉALES

Le risotto se fait traditionnellement avec un riz rond blanc qui apporte beaucoup d'onctuosité, car il est riche en amidon. Pour autant, je le remplace la plupart du temps par un riz rond complet ou demi-complet. La texture du risotto est différente, certes, mais le goût est délicieux et le fait qu'il soit riche en fibres, est garant d'une arrivée plus lente du glucose dans le sang!



Sarrasin et quinoa ne sont pas des céréales d'un point de vue botanique, mais sont utilisés comme telles et ne contiennent pas de gluten! Les deux ont le bon ratio des 9 acides aminés essentiels, inutile de les mélanger à des légumineuses pour avoir les bonnes protéines!

La plus rapide à faire est sans aucun doute la polenta. En 3 minutes chrono, vous aurez une base à laquelle vous ajouterez fromage et légumes pour faire un plat complet, rassasiant et savoureux!

● LES RECETTES

- Pâtes aux poivrons, féta et anchois
- Spaghetti au citron et artichauts
- Orzo, pois chiches et épinards
- Langues d'oiseau en risotto, asperges, ail des ours et pistaches
- Orecchiette aux épinards et aux asperges vertes, oeuf poché
- Polenta classique ou aux chèvres et épinards
- Polenta asperges, petits pois, parmesan
- Polenta au fromage et légumes verts (blettes, épinards, choux...)
- Polenta stroganof aux pleurottes
- Polenta ou ramens à l'asiatique
- Galettes de sarrasin farcies
- Pancakes verts
- Pancakes asiatiques, chou, carottes, cébettes
- Pancakes quinoa banane
- Crêpes à la bière
- Bouillon d'orge et huile de persil ou poireaux
- Quinoa vert au pesto de pistaches
- Quinoa en salade, radis, olives noires et chèvre frais ou féta
- Artichauts et quinoa grillés en salade d'épinards
- Coquettes/falafels carottes, quinoa, épinards
- Chips de sarrasin maison
- Vous trouverez d'autres recettes dans la rubrique petit-déjeuner (Pancakes aux poireaux, Pancakes betteraves et graines de chia)

RECETTES CÉRÉALES IDÉALES



Préparez-en une grande quantité nature le week-end, de sorte de toujours avoir des céréales prêtes à l'emploi pendant la semaine. Vous pouvez les garder au moins 4 jours dans le réfrigérateur. Vous les ajouterez à vos salades, les ferez sautées avec de l'ail, de l'oignon et d'autres légumes ou pourrez en faire des galettes ou croquettes.

FOOD	magnesium mg	calcium mg	fer mg	zinc mg	selenium mcg	vitamine b1 mg	vitamine b3 mg	vitamine b5 mg	vitamine b6 mg	vitamine b9 mcg	proteines g	glucides g	fibres g	kcal
Blé dur précuit, grains entiers, cuit	28	21	0,78	0,71	10	0,061	0,26	0,29	0,052	10,2	5,54	27,4	3,8	147
Boulgour de blé, cuit	22	14	0,55	0,73	10	0,047	0,34	0,19	0,039	10,8	3,73	21,7	2,2	110
Farine d'épeautre (grand épeautre)	92	31	3	2,8	10	0,29	0,64	0,71	0,21	59,3	11,4	64	9,3	347
Farine de blé tendre ou froment T150	85,1	31,9	2,7	2,5	6,8	0,34	3,48	1,02	0,26	52,4	11,4	64,9	10,2	339
Farine de blé tendre ou froment T45 (pour pâtisserie)	25	17,4	1,18	0,76	2,76	0,12	0,89	0,84	0,06	18	9,06	75,9	2,5	352
Farine de maïs	32,5	4	1,01	0,44	3,2	0,2	4,18	0,052	0,21	34	6,23	78,1	2,55	361
Farine de riz	110	9,5	0,79	1,4	10	0,33	0,05	0,97	0,13	25,1	7,62	73,9	3,3	355
Farine de sarrasin	157	23,8	2,5	2,3	4,9	0,38	4,75	1,45	0,46	66,8	11,5	68,4	4,2	348
Farine de soja	335	178	5,19	4,46	11	0,67	3,16	1,7	0,52	573	35,8	22,9	10	446
Flocon d'avoine	148	84,3	4,05	3,33	3,05	0,43	0,96	1,31	0,12	39,6	13,3	57,9	10,2	365
Graine de couscous, cuite	19	15	0,53	0,57	10	0,064	0,24	0,32	0,43	12,4	4,56	31	2,3	156
Pain complet ou intégral (à la farine T150)	51	39	2,1	1,4	10	0,11	0,05	0,44	0,087	35,6	8,38	44,3	6,9	241
Pain, baguette, courante	23	22	1,2	0,73	10	0,17	2,88	0,46	0,005	26,8	8,27	58,3	2,7	284
Polenta ou semoule de maïs	4	4,7	0,21	0,11	10	0,0075	0,05	0,049	0,023	2,5	1,38	16,9	1,6	77,5
Pâtes sèches standard, cuites, non salées	17	17	0,43	0,47	10	0,025	0,52	0,28	0,022	23,5	3,99	25	1,9	125
Pâtes sèches, au blé complet, cuites, non salées	36	22	0,98	0,99	10	0,07	0,16	0,19	0,032	10,5	4,55	23,4	3,3	127
Quinoa, bouilli/cuit à l'eau, non salé	71	23	1,6	1,2	10	0,14	0,2	0,61	0,089	49,9	4,66	27,9	3,8	148
Riz blanc, cuit	7,1	14	0,04	0,26	10	0,03	0,16	0,21	0,029	9,9	2,92	31,8	0,8	144
Riz complet, cuit	49	13	0,32	0,62	10	0,065	0,25	0,38	0,049	29,4	3,21	32,6	2,3	157
Vermicelle de riz, cuite, non salée	1,3	5,2	0,08	0,15	10	0,0075	0,05	0,054	0,005	6,57	1,43	20,1	0,25	89,1
Tofu nature, préemballé	100	100	2,4	1,3	10	0,024	0,13	0,14	0,028	25,1	13,4	2,87	0,25	143

● RISOTTO, LA BASE – À AROMATISER AVEC UNE OU PLUSIEURS DES OPTIONS CI-DESSOUS

01 Ingrédients

- 400 g de riz complet ou semi-complet (traditionnellement du riz rond "arborio" mais vous pouvez opter pour une autre variété, votre risotto sera cependant moins crémeux)
- 1 oignon jaune haché
- 150 g de parmesan rapé
- 1 verre de vin blanc, 1 L de bouillon de légumes ou eau infusée avec du thym, romarin et origan
- Sel, poivre, huile d'olive

Options pour compléter :

- L'hiver : des champignons sautés, des marrons, de la courge rôtie, des herbes, des noisettes et trévisse, des épinards...
- Au printemps : des asperges, des épinards, des petits pois, j'aime beaucoup l'association, champignon, ail et sauge.

Etapas

- Faites revenir l'oignon dans 2 Càs d'huile d'olive. Lorsque l'oignon est translucide, ajoutez le riz et poursuivez la cuisson pendant quelques minutes jusqu'à ce que le riz ne soit plus opaque.
- Ajoutez le verre de vin blanc, mélangez jusqu'à absorption.
- Ensuite ajoutez 2 louches de bouillon puis poursuivez la cuisson tout en mélangeant bien, jusqu'à absorption. Vous poursuivrez ainsi louche après louche jusqu'à ce que le riz soit cuit al dente. Attention le mélange va épaissir même hors du feu. Veillez à garder votre riz avec suffisamment de liquide, comme une crème un peu liquide.
- Lorsqu'il est prêt, hors du feu, ajoutez le parmesan, mélangez bien, puis 1 cuillère à café de beurre si vous en utilisez, ou 1 Càs d'huile d'olive.
- A ce stade, vous pouvez ajouter un ou plusieurs éléments des options (je mets les tiges d'asperges coupées en rondelle, juste avant de mettre le riz en revanche).
- Servez aussitôt.

RECETTES CÉRÉALES IDÉALES

Le risotto ne peut pas être fait à l'avance, au risque de se retrouver avec une pâte épaisse et peu présentable.

Si vous devez préparer votre plat à l'avance, optez pour un riz sauté, plus facile à réchauffer.

En revanche si vous en faites plus que nécessaire, vous en ferez de délicieuses galettes ou croquettes pour les jours suivants (même pour le petit-déj c'est délicieux!).

Vous pouvez remplacer le riz par de petites pâtes type fregola ou orzo ou même coquillettes.

● RISOTTO AU VIN ROUGE, MISO, CHAMPIGNONS, SAUGE – RECETTE DE COOK REPUBLIC (CUISSON LONGUE)

02

Ingrédients

- 400 g de riz "arborio"
- 1 blanc de poireau (n'oubliez pas de garder le vert pour faire une omelette)
- 8 gousses d'ail
- 10 feuilles de sauge, 2 feuilles de laurier, quelques filaments de safran
- 20 g de cèpes séchés à laisser gonfler dans de l'eau tiède puis essorés, et 300 g de champignons de paris (ou d'un mélange)
- 1 verre de vin rouge, 1 verre de lait d'amande ou soja et 3/4 de L de bouillon de légumes ou eau infusée avec du thym, romarin et origan
- 1 CaS de miso, flocons de levure et fromage végétal rapé
- Sel, poivre, huile d'olive

Etapes à faire dans une sauteuse ou poêle que vous pourrez mettre au four (à préchauffer) ensuite.

- Faites revenir le poireau haché fin, dans 2 CaS d'huile d'olive. Lorsqu'il est tendre, ajoutez l'ail, les cèpes, la sauge et le safran, remuez bien pendant quelques minutes et ajoutez le reste des champignons avec une CaS d'huile supplémentaire. Poursuivez jusqu'à ce que les champignons s'assèchent un peu, puis ajoutez
- le riz et poursuivez la cuisson pendant quelques minutes jusqu'à ce que le riz ne soit plus opaque. et versez alors le vin. Laissez le riz l'absorber puis versez le lait, le miso, le bouillon avec les feuilles de lauriers.
- Poursuivez la cuisson tout en mélangeant bien, pendant 8 à 10 mn jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir, puis placez le au four à 180° pour 30/35 mn jusqu'à ce que les bords et le dessus commence à dorer.
- Servez en saupoudrant de levure et fromage végétal râpé ou de parmesan rapé.

RECETTES CÉRÉALES IDÉALES

**Recette originale et vegan
mais rien en vous empêche
d'utiliser du parmesan.**

RISOTTO POIVRONS VERTS PISTACHES – RECETTE DE ANNA JONES

03 Ingrédients

- 400 g de riz "arborio"
- 1 gros oignon blanc haché finement
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 50 g de beurre et 2 CàS d'huile d'olive
- 250 ml de vin blanc, 1 L de bouillon de légumes ou eau infusée avec du thym, romarin et origan
- 30g de parmesan ou pécorino râpé
- Sel, poivre

Pour le pesto

- 6 petits poivrons verts
- 100 g de pistaches natures concassées et toastées
- 1 gousse d'ail
- 1 jus de citron
- 100 ml d'huile d'olive vierge
- Environ 50 g de feuilles de basilic
- 30g de parmesan ou pécorino râpé

Etapes

- Faites griller les poivrons sous le grill du four, puis épluchez les lorsqu'ils sont froids, retirez les graines et réservez.
- Toastez les pistaches dans une poêle sèche sans matières grasses, quelques instants.
- Préparez votre bouillon ou votre eau infusée avec 1 CàS de thym ou origan et une pincée de romarin.
- Faites revenir l'oignon dans 2 CàS d'huile d'olive. Lorsque l'oignon est translucide, ajoutez l'ail pour encore 2 mn puis le riz et poursuivez la cuisson pendant quelques minutes jusqu'à ce que le riz ne soit plus opaque.
- Ajoutez le verre de vin blanc, mélangez jusqu'à absorption.
- Ensuite ajoutez 2 louches de bouillon puis poursuivez la cuisson tout en mélangeant bien, jusqu'à absorption. Vous poursuivrez ainsi louche après louche jusqu'à ce que le riz soit cuit al dente, environ 15 mn. Attention le mélange va épaissir même hors du feu. Veillez à garder votre riz avec suffisamment de liquide, comme une crème un peu liquide.
- Pendant ce temps, préparez le pesto en passant au blender ou mixer, tous les éléments sauf 1 CàS de pistaches, jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajoutez 1 à 2 CàS d'eau si cela vous semble trop épais et réservez.
- Sortez le riz du feu, la consistance ne doit pas être trop épaisse, ajoutez un peu de bouillon ou d'eau si nécessaire, puis ajoutez le beurre et le fromage et le gros du pesto, mélangez bien et vérifiez l'assaisonnement, salez et poivrez.
- Servez aussitôt, après avoir saupoudré chaque assiette d'un peu des pistaches restantes.

RECETTES
CÉRÉALES
IDÉALES

RISOTTO QUINOA BROCOLI POULET

04 Ingrédients

- 400 g de filets de poulet coupés au couteau en gros dés
- Sel et poivre
- 2 têtes de brocoli environ 800g, coupés en fleurettes
- 1 oignon coupé finement
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 1 L de bouillon ou eau aromatisée avec 1 pincée de romarin, 1 CàS de thym ou origan
- ½ verre de vin blanc (optionnel)
- 300 g quinoa
- 50 g de pignons de pin, + 1 CàS pour servir
- 1 bouquet de feuilles de basilic + quelques feuilles pour décorer
- 50 g de parmesan râpé plus + 5 CàS pour servir
- 5 CàS d'huile d'olive
- 100 ml d'eau

Etapes

- Faites chauffer une poêle avec 1 CàS d'huile d'olive et faites cuire les dés de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, environ 4 à 5 mn. Réservez.
- Passez le brocoli au blender jusqu'à ce qu'il ressemble à du riz. Faites le en plusieurs fois.
- Faites revenir l'oignon dans 2 CàS d'huile d'olive en remuant bien pendant 2 à 3 mn avant d'ajouter l'ail. Continuez à remuer quelques minutes. Ajoutez le quinoa et le vin blanc, remuez bien puis ajoutez le bouillon ou l'eau. Laissez cuire pendant 6 à 7 mn jusqu'à ce que le quinoa soit presque cuit, puis ajoutez le brocoli et poursuivez encore 2 à 3 mn jusqu'à la cuisson parfaite du quinoa.
- Pendant que le quinoa cuit, préparez le pesto dans un blender avec les feuilles de basilic, le parmesan, les pignons de pin, l'huile d'olive et l'eau. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.
- Hors du feu, juste avant de servir, ajoutez le pesto au risotto et mélangez bien.
- Présentez dans un grand plat de service, avec le poulet sur le dessus, saupoudré de quelques pignons de pin et de feuilles de basilic pour décorer, avec un petit bol de parmesan râpé.

RECETTES
CÉRÉALES
IDÉALES

05 CÉRÉALES SAUTÉES : A FAIRE AVEC DU RIZ, DE L'ORGE, DE L'ÉPEAUTRE OU DES PÂTES DÉJÀ CUITES **à aromatiser avec une ou plusieurs des options ci-dessous**

Ingrédients

- 400 g de céréales : riz complet ou semi-complet ou orge, épeautre, millet, petites pâtes, déjà cuites
- 1 oignon jaune haché
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre
- Huile d'olive ou de coco
- 500 à 600 g de n'importe quel légume cuit ou cru que vous aurez coupé en dés. Exemple :
- Carottes, céleri branche coupé finement
- Verts des poireaux et courge
- Patate douce, cébettes et chou blanc rapé ou coupé finement
- Asperges, ail et citron
- Herbes fraîches : coriandre, persil, estragon...
- Sauce soja
- Vin blanc
- Citron jaune ou vert (optionnel)
- Huile de sésame
- Graines de sésame et 1 cuillère à café de gingembre râpé (optionnels)

Etapas

- Faites revenir l'oignon dans 2 CàS d'huile. Lorsque l'oignon est translucide, jetez l'ail dans la poêle et continuez la cuisson quelques secondes. Ajoutez le gingembre à ce moment là si vous avez choisi d'en utiliser.
- Coupez tous les légumes en petits dés.
- Ajoutez les dés de légumes, faites les sauter quelques secondes tout en mélangeant vigoureusement et sans cesse. Si vous avez choisi des légumes crus, poursuivez la cuisson quelques minutes supplémentaires avec 1 à 2 CàS d'eau si nécessaire.
- Ajoutez 1 CàS de sauce soja et 2 CàS de vin blanc.
- Lorsque les légumes sont cuits mais encore croquants, ajoutez 1 CàS d'huile de sésame et le riz cuit, mélangez bien, jusqu'à ce qu'il soit chaud.
- Salez, poivrez et servez avec des herbes fraîches et saupoudrez de graines de sésame.

RECETTES CÉRÉALES IDÉALES

Le riz sauté est la base de l'alimentation dans de nombreux pays en Asie.

Très pratique, cette recette simplissime va vous permettre de concocter en un temps record, un plat rassasiant et plein de saveurs.

Très versatile, ce sont les éléments des options qui feront que le riz sauté du lundi ne ressemblera pas au riz sauté du jeudi!

Vous pouvez remplacer le riz par du quinoa, de l'épeautre, du millet ou de l'orge.

● RIZ COMPLET CRÉMEUX AUX PARMESAN ET MISO (PEUT AUSSI ÊTRE PRÉPARÉ AVEC DE PETITES PÂTES)

06

Ingrédients

- 400 g de riz (ou 500 g de pâtes complètes ou 1/2 complètes)
- 4 Càs de miso (blanc ou rouge, sachant que le rouge vous donnera une saveur plus prononcée)
- 150 g de parmesan rapé
- 2 Càs de ciboulette fraîche ou 1 cuillère à café de ciboulette sèche
- 1 verre de bouillon de légumes
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Etapes

- Faites cuire le riz jusqu'à ce qu'il soit al dente dans un grand volume d'eau.
- Dans une casserole faites chauffer, le bouillon et le miso jusqu'à ce que le miso fonde uniformément. Ajoutez le riz et le parmesan et mélangez vigoureusement.
- Servez dans des bols individuels après avoir saupoudré de ciboulette.

RECETTES
CÉRÉALES
IDÉALES

GALETTES DE RIZ – ADAPTÉE D'UNE RECETTE DU LIVRE "LA TABLE DE LONGUE VIE" (PEUT AUSSI ÊTRE PRÉPARÉ AVEC UN RESTE DE RISOTTO)

Ingrédients

- 250 g de riz arborio complet
- 0,15 g de safran
- 200 g d'épinards en feuilles
- 1 betterave cuite
- 1/2 cuillère à café de thym, 1/2 cuillère à café d'origan
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Étapes

- Faites cuire le riz recouvert d'eau froide avec une pincée de sel, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et le riz soit très cuit. Ajoutez un peu d'eau si le riz n'est pas assez cuit alors qu'il n'y a plus de liquide. Pour terminer, hors du feu, couvrez-le et laissez-le gonfler. S'il reste trop de liquide, asséchez-le quelques secondes sur le feu en mélangeant bien de sorte qu'il n'attache ni ne brûle. Vous devez avoir un riz compact et collant.
- Pendant ce temps, après avoir nettoyé les épinards, trempez-les 2 minutes dans de l'eau bouillante salée, essorez et hachez-les finement
- Epluchez votre betterave cuite et écrasez-la à la fourchette.
- Séparez le riz en 3 parts égales.
- Mélangez une part avec les épinards hachés et le thym, une part avec la betterave écrasée à la fourchette et l'origan et une part avec le safran. Vérifiez l'assaisonnement de chaque part, salez et poivrez si nécessaire.
- Sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et huilée, façonnez des galettes d'environ 1 cm d'épaisseur et enfournez-les pour environ 20 mn à 180° jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Vous les servirez avec une salade de crudités ou salades vertes aux herbes.
- Elles sont aussi très pratiques à emporter au bureau

RECETTES CÉRÉALES IDÉALES

Ces galettes multicolores sont très jolies et c'est un super moyen pour faire avaler des épinards aux plus récalcitrants!

Vous pouvez bien sur ajouter à votre convenance, des herbes, et même du fromage soit dans la préparation soit lorsque vous les placez dans le four pour les gratiner.

● SALADE D'ÉPEAUTRE AUX HARICOTS ROUGES ET...

08 Ingrédients

- 300 g d'épeautre
- 2 Càs de ciboulette fraîche ou persil ou autres herbes fraîches
- Sel, poivre, vinaigre et huile d'olive
- 200 g de haricots rouges en conserve

Options

- 3 Càs d'olive Kalamata, dénoyautées et hachées
- 5 ou 6 coeurs d'artichauts en conserve, hachés
- 100 g de fêta
- 1/2 oignon rouge ou 2 échalottes ou 4 cébettes
- 8 radis coupés en 4
- 8 tomates cerise coupées en deux
- Copeaux de parmesan
- Pistaches ou pignons de pin ou noix
- Graines de courges toastées
- Thon ou anchois

Étapes

- Si vous pouvez, faites tremper l'épeautre dans l'eau une nuit ou une journée, il cuira plus vite. Sinon, faites le cuire dans deux fois son volume d'eau pendant environ 25 mn jusqu'à ce qu'il soit tendre. Egouttez-le et étalez-le sur une plaque pour qu'il refroidisse sans gonfler ni devenir trop humide.
- Transférez le dans un saladier, ajoutez une vinaigrette, les haricots rouges égouttés et rincés, et les éléments des options que vous aurez choisis.
- Servez ou conservez cette salade pendant 3 jours au réfrigérateur et rectifiez l'assaisonnement avant de servir car elle absorbe l'huile et le vinaigre avec le temps.
- Servez saupoudré d'herbes fraîches.

RECETTES CÉRÉALES IDÉALES

L'épeautre est une céréale particulièrement intéressante d'un point de vue nutritionnel. Très riche en fibres, en vitamines B, en magnésium et même en calcium.

Pour bénéficier de tous les acides aminés essentiels, j'ai ajouté à cette recette de base des légumineuses.

Vous pouvez les remplacer par d'autres de la même famille : lentilles, pois chiche, haricots blancs....

● SALADE D'ÉPEAUTRE (OU ORGE OU QUINOA) CHOU, PAMPLEMOUSSE

09 Ingrédients

- 200 g d'épeautre
- 100 g de chou blanc ou chinois haché ou râpé
- 100 g de pousses d'épinard ou épinards frais hachés grossièrement
- 1 Pamplemousse ou 1 citron cédrat
- 20 olives vertes dénoyautées
- 20 Noix concassées
- 3 Càs d'herbes fraîches (persil, coriandre, estragon... ce que vous aimez!)
- Vinaigre de cidre
- Huile d'olive

Etapes

- Si vous pouvez, faites tremper l'épeautre dans l'eau une nuit ou une journée, il cuira plus vite. Sinon, faites le cuire dans deux fois son volume d'eau pendant environ 25 mn jusqu'à ce qu'il soit tendre. Egouttez-le et étalez-le sur une plaque pour qu'il refroidisse sans gonfler ni devenir trop humide.
- Pendant ce temps, épluchez le pamplemousse et coupez-le en tranches fines, gardez le jus pour la vinaigrette. Si vous utilisez un citron cedrat, coupez le en tranches fines en conservant la peau s'il s'agit d'un citron bio.
- Hachez grossièrement les olives et les noix mais finement les herbes fraîches.
- Transférez les céréales cuites dans un saladier, ajoutez le chou haché, les épinards, les olives, les noix, les herbes et le pamplemousse.
- Faites une vinaigrette avec le jus restant du pamplemousse, 3 Càs de vinaigre, 5 Càs d'huile d'olive, sel et poivre, goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

● SALADE D'ÉPEAUTRES DU RESTAURANT CHARLIE BIRD, NY

10 Ingrédients

- 2 tasses d'épeautre
- 2 tasses de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à café de sel, plus au besoin
- 2 feuilles de laurier
- 8 Càs d'huile d'olive
- 4 Càs de jus de citron frais
- 100 grammes de parmesan, en lamelle avec un éplucheur de légumes (1/2 tasse)
- 100 grammes de pistaches hachées (1/2 tasse)
- 3 tasses de feuilles de roquette
- 1,5 tasse de feuilles de persil ou de basilic, déchirées
- 1,5 tasse de feuilles de menthe
- 2 tasses de tomates cerises ou raisins coupées en deux
- 1 tasse de radis tranchés finement
- Sel et poivre

Étapes

- Dans une casserole moyenne, portez l'épeautre à ébullition avec le vinaigre de cidre, le sel, les feuilles de laurier et 2 tasses d'eau.
- Laissez mijoter jusqu'à ce que les céréales soient tendres et que le liquide s'évapore, environ 30 minutes. Si tout le liquide s'évapore avant la fin, ajoutez un peu plus d'eau.
- Sortez du feu lorsque c'est prêt et laissez refroidir, puis jeter les feuilles de laurier.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron et une pincée de sel. Ajoutez le farro, le fromage et les pistaches et mélangez bien. Cette base de salade se conserve jusqu'à 4 heures à température ambiante ou une nuit au réfrigérateur (amener à température ambiante avant de servir). Juste avant de servir, incorporez la roquette, les herbes, les tomates, les radis.

● ÉPEAUTRE, TOMATES, ÉPINARDS AU PESTO

11 Ingrédients

- 1 tasse de farro, rincé
- 2 pintes de tomates cerises ou raisins
- 1 petit oignon rouge, pelé, coupé en quartiers et coupé en quartiers de 1 pouce
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, et plus pour le farro
- ½ cuillère à café de flocons de piment rouge
- ¼ tasse de pesto du commerce ou fait maison, et plus au goût
- 1 citron, zesté (environ 1 cuillère à soupe) et pressé (environ 2 cuillères à soupe)
- 2 petites tasses d'épinards emballés
- 1 boule (4 onces) de mozzarella fraîche, déchirée en morceaux, ou ½ tasse de salade de ricotta, émiettée (facultatif)
- ¼ tasse de persil plat frais ou de feuilles de basilic et de tiges tendres, hachées grossièrement

Etapes

- Chauffez le four à 400 degrés. Porter à ébullition une grande casserole couverte d'eau bien salée. Ajouter le farro et ajuster le feu pour maintenir une ébullition moyenne. Cuire à découvert, en remuant de temps en temps pour s'assurer que rien ne colle au fond, jusqu'à ce qu'il soit tendre et pas trop caoutchouteux, environ 30 minutes.
- Pendant ce temps, sur une plaque de cuisson, mélanger les tomates et les quartiers d'oignon avec l'huile, en s'assurant que tout est bien enrobé et brillant, puis assaisonner avec du sel, du poivre et les flocons de piment rouge. Rôtir jusqu'à ce que les tomates boursouflent et se dégonflent légèrement, 25 à 30 minutes.
- Lorsque le farro est cuit, égouttez-le, puis versez-le dans un bol de service ou remettez-le dans la casserole. Mélanger avec un peu d'huile d'olive, puis incorporer le pesto. Ajouter le zeste et le jus de citron, puis incorporer les épinards. Laisser refroidir légèrement.
- Gratter les oignons, les tomates et leur jus dans le farro ; assaisonner de sel et de poivre au besoin. Ajouter le fromage, le cas échéant, puis garnir d'herbes et servir.

ÉPEAUTRE AUX SARDINES ET AUX EPINARDS – ADAPTÉE D'UNE RECETTE DU LIVRE "MEAL PREP"

12

Ingrédients

- 300 g d'épeautre
- 2 boîtes de sardines (environ 12 sardines au total)
- 1 gousse d'ail
- 500 g d'épinards frais ou 300 g d'épinards hachés surgelés
- 2 Càs de ciboulette fraîche ou persil ou autres herbes fraîches
- Sel, poivre, vinaigre et huile d'olive

Etapes

- Si vous pouvez, faites tremper l'épeautre dans l'eau une nuit ou une journée, il cuira plus vite. Sinon, faites le cuire dans deux fois son volume d'eau pendant environ 25mn jusqu'à ce qu'il soit tendre. Egouttez-le et étalez-le sur une plaque pour qu'il refroidisse sans gonfler ni devenir trop humide.
- Pendant ce temps, égouttez les sardines et placez l'huile récupérée dans une sauteuse ou poêle aux larges bords. Chauffez à feu doux et ajoutez l'ail haché, faites le revenir pendant 1 à 2 minutes. L'ail ne doit pas dorer mais juste devenir translucide.
- Ajoutez les épinards frais ou surgelés et continuez la cuisson quelques minutes jusqu'à ce que les épinards soient prêts, environ 3 à 4 mn. Couvrez et réservez.
- Dans chaque assiette, servez une part d'épeautre, une part d'épinards et 2 à 3 sardines.
- Servez saupoudré d'herbes fraîches et avec une belle salade verte.

RECETTES CÉRÉALES IDÉALES

Vous pouvez remplacer l'épeautre par une autre céréale que vous aurez déjà cuite – riz, quino ou pâtes – et les épinards par des blettes ou des poireaux déjà cuits également.

COCOTTE D'ÉPEAUTRE AUX BROCOLIS – INSPIRÉE D'UNE RECETTE DU NEW YORK TIME COOKING

13

Ingrédients

- 1 tasse d'épeautre
- 5 gousses d'ail
- 500 g de brocolis frais ou déjà cuits
- 3 Càs de persil ou autres herbes fraîches hachées
- 3 Càs de câpres rincés
- 1 oignon jaune
- 1 Cuillère à café de piment d'espelette ou piment doux
- 1,5 tasse de vin blanc (si vous n'utilisez pas de vin, prévoyez le jus et les zestes d'un citron)
- 4 tasses de bouillon ou d'eau additionnée d'1 cuillère à café de thym, 1 cuillère à café d'origan et d'une pincée de romarin.
- Sel, poivre, vinaigre et huile d'olive

Etapes

- Si vous pouvez, faites tremper l'épeautre dans l'eau une nuit ou une journée, il cuira plus vite.
- Hachez au couteau ou au mixer, l'ail, le persil et les câpres.
- Coupez finement l'oignon et réservez.
- Hachez les brocolis finement en morceaux n'excédant pas 1 cm.
- Chauffez une cocotte à feu doux avec 2 Càs d'huile et faites sauter l'oignon quelques minutes, puis ajoutez l'épeautre. Lorsque les grains sont dorés, ajoutez la moitié du mélange ail/persil/câpres, le vin blanc et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'il se soit évaporé.
- Ajoutez alors le bouillon et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes environ.
- Ajoutez les brocolis frais et continuez la cuisson 5 bonnes minutes jusqu'à ce que les légumes et l'épeautre soient prêts. Si vos brocolis sont déjà cuits, laissez l'épeautre cuire 15 mn avant d'ajouter les brocolis, le temps qu'ils soient chauds.
- Servez saupoudré du reste du mélange ail/persil/câpres avec un filet d'huile d'olive.
- Si vous n'avez pas utilisé de vin, ajoutez le jus d'un demi citron et quelques zestes avant de servir.

RECETTES CÉRÉALES IDÉALES

Ce plat peut être servi chaud comme une soupe, tiède ou même froid le lendemain comme une salade, car l'épeautre absorbe très vite le bouillon en refroidissant.

Ingrédients

- 1 oignon moyen
- 3 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates (240 g poids net égoutté)
- 500 g de pâtes type penne ou spaghetti
- 100 g d'olives noires (type kalamata) dénoyautées et coupées en deux.
- 50 g de câpres
- 8 filets d'anchois
- 3 grosses poignées d'épinards (frais ou surgelés)
- Huile d'olive, sel et poivre (ou piment)
- 1 CàS de thym séché

Etapes

- Faites sauter l'oignon coupé en petits dès avec l'ail haché quelques minutes et ajoutez les anchois hachés. Laissez cuire en mélangeant bien, quelques minutes jusqu'à ce que les anchois se soient désintégrés. Ajoutez les tomates en boîte, préalablement coupées en dès, le thym, les câpres, et les olives et laissez mijoter 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les épinards et laissez encore quelques minutes sur feux doux puis réservez.
- Pendant ce temps faites cuire les pâtes selon les indications du paquet, mais gardez les al dente.
- Lorsque les pâtes sont prêtes, égouttez les et conservez la valeur d'un verre d'eau de cuisson.
- Replacez la sauteuse sur feu doux, ajoutez les pâtes avec un 1/2 verre d'eau de cuisson et mélangez bien. Ajoutez plus d'eau de cuisson si nécessaire, vous devez avoir une sauce épaisse dans la poêle.
- Vérifiez l'assaisonnement et servez.

PÂTES FREGOLA OU ORZO (PETITES PÂTES) À LA POUTARGUE, PETITS POIS OU ASPERGES – INSPIRÉE D'UNE RECETTE DU MAGAZINE ELLE

Ingrédients

- 400 g de fregola (ou orzo)
- 6 gousses d'ail
- 1 poche de poutargue
- 1 tasse de petit pois ou 400 g d'asperges vertes
- 1 L de bouillon (légumes ou volaille)
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 citron bio si possible bergamote (saison de septembre à décembre)
- 2 CàS de persil haché
- Poivre, huile d'olive (le sel est inutile car la poutargue est salée)

Étapes

- Ôtez la cire de la poche de poutargue, râpez en la moitié et découpez l'autre moitié en lamelles fines.
- Zestez le citron et réservez. Hachez le persil et réservez.
- Si vous utilisez des petits pois ou asperges vertes surgelés, placez-les dans un saladier avec de l'eau bouillante pour les décongeler et découpez ensuite les asperges en tronçons d'environ 2 à 3 cm. Si vos légumes sont frais, lavez et préparez vos asperges et découpez-les ou écossez les petits pois jusqu'à avoir la valeur d'une tasse.
- Dans une cocotte, faites rôtir l'ail émincé dans 3 CàS d'huile d'olive. Quand il commence à colorer, ajoutez les pâtes, mélangez bien pendant 4 à 5 mn puis ajoutez le verre de vin blanc et continuez la cuisson en remuant bien jusqu'à ce que le vin ait été absorbé et en vous assurant que rien n'attache.
- Puis ajoutez petit à petit le bouillon, louche après louche, dès que les pâtes commencent à s'assécher, tout en remuant bien.
- Environ 5mn après avoir démarré la cuisson des pâtes, ajoutez vos légumes aux pâtes.
- Pendant ce temps, dans un bol, mélangez vigoureusement la poutargue râpée avec 3 CàS d'huile d'olive et poivrez bien.
- Lorsque les pâtes sont cuites, hors du feu, ajoutez l'émulsion poutargue/huile d'olive et les zestes de citron et mélangez bien.
- Servez dans des assiettes chaudes saupoudrées des lamelles restantes de poutargue et de persil haché.

Ingrédients

- 500 g de pâtes
- 6 gousses d'ail
- 4 Càs d'huile d'olive
- 12 filets d'anchois hachés
- 3 Càs de câpres
- 2 Càs de zestes de citron
- 3 Càs de jus de citron (environ 1 ½ citron)
- 5 Càs de persil haché
- 80 de parmesan râpé
- Sel et poivre,

Etapas

- Zestez et pressez le citron et réservez. Hachez le persil et réservez.
- Faites cuire vos pâtes comme indiqué sur le paquet. Lorsqu'elles sont al dente, prélevez un grand verre d'eau de cuisson, réservez-le, et égouttez les pâtes.
- Dans une poêle aux larges bords, faites rôtir l'ail émincé dans 4 Càs d'huile d'olive avec les anchois et les câpres, jusqu'à ce que l'ail soit doré, environ 5 mn, puis ajoutez les 3/4 de l'eau de cuisson réservée et portez à ébullition.
- Ajoutez alors les pâtes, mélangez bien pendant 1 à 2 mn puis hors du feu ajoutez les zestes et le jus du citron., le persil et la moitié du parmesan. Salez et poivrez. Ajoutez un peu plus d'eau de cuisson si la sauce ne vous semble pas crémeuse.
- Servez dans des assiettes chaudes saupoudrées du reste du parmesan.

Ingrédients

- 500 g de pâtes type penne ou fusili
- 2 têtes d'ail
- 1 citron (zestes et jus)
- 1/2 cuillère à café de romarin
- 2 Càs de persil haché
- Sel, poivre, huile d'olive
- 200 g de pois chiches (optionnel)

Etapes

- Zestez le citron et réservez. Hachez le persil et réservez.
- Epluchez les gousses des 2 têtes d'ail, placez les dans un plat à gratin avec 1/2 cuillère à café de romarin et 1/2 verre d'huile d'olive. Enfourez pour environ 30 mn à 180° jusqu'à ce que les gousses soient tendres et légèrement dorées.
- Faites cuire vos pâtes comme indiqué sur le paquet et gardez le très al dente.
- Pendant ce temps, mixez les gousses d'ail avec l'huile de cuisson, le romarin et 2 Càs de citron jusqu'à obtenir une crème lisse. Salez et poivrez bien.
- Lorsque les pâtes sont cuites, hors du feu, ajoutez l'émulsion à l'ail, les pois chiches, les zestes de citron et mélangez bien.
- Servez dans des assiettes chaudes saupoudrées de persil haché et de quelques zestes de citron.

RECETTES CÉRÉALES IDÉALES

Pour bénéficier de tous les acides aminés essentiels, j'ai ajouté à cette recette des pois chiches. Ça fonctionne aussi très bien avec des haricots blancs.

18 PÂTES D'ÉTÉ POUR GRANDES TABLÉES

Vous pouvez multiplier et faire plus que nécessaire pour vos déjeuners des jours suivants. Ce plat se sert tiède ou froid, il peut donc être préparé à l'avance.

Ingrédients

- 600 g de pâtes (les penne fonctionnent très bien)
- 250 g de fêta émiettée
- 600 g de tomates cerise coupées en deux
- Les feuilles d'1 botte de basilic (gardez quelques feuilles pour la décoration)
- 1 cuillère à café de thym séché ou origan
- 3 gousses d'ail pressées
- Sel, poivre
- 3 Càs d'huile d'olive
- 300 de roquette hachée (optionnel mais ajoute une note poivrée et une bonne dose de fibres en plus)
- Quelques olives noires dénoyautées pour décorer (optionnel)

Étapes

- Faites cuire vos pâtes comme indiqué sur le paquet. Lorsqu'elles sont cuites al dente, égouttez-les et conservez un verre d'eau de cuisson.
- Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients, vos pâtes égouttées et 2 ou 3 Càs d'eau de cuisson. Goutez et rectifiez l'assaisonnement. Si les pâtes vous semblent trop sèches, ajoutez un peu d'eau de cuisson supplémentaire.
- Servez ces pâtes tièdes ou à température ambiante, avec quelques feuilles de basilic et des olives noires en décoration.

RECETTES CÉRÉALES IDÉALES

Pour bénéficier de tous les acides aminés essentiels, servez cette recette avec une socca, galette de pois chiche dont la recette est dans la rubrique légumineuses.

Ingrédients

- 500 g de pâtes
- 8 à 10 filets d'anchois hachés
- 1 cuillère à café de romarin (haché si possible)
- 6 gousses d'ail pressées
- 2 poivrons (rouges de préférence) finement coupés
- 2 Càs de vin blanc ou rosé ou d'eau
- 2 Càs de jus de citron
- 150 g de ricotta
- 2 cébettes ou 1/4 d'oignon rouge
- 2 Càs de feuilles de menthe ou basilic ou thym séché (gardez quelques feuilles pour la décoration)
- Sel, poivre
- 3 Càs d'huile d'olive

Étapes

- Faites cuire vos pâtes comme indiqué sur le paquet.
- Pendant ce temps faites sautez dans une poêle à larges bords, avec 3 Càs d'huile d'olive, les filets d'anchois et le romarin, jusqu'à ce que les filets deviennent crémeux. Environ 1 mn. Ajoutez alors l'ail jusqu'à ce qu'il devienne translucide (1 à 2 minutes).
- Puis ajoutez les poivrons, et faites les sauter et dorer pendant environ 10 mn à feu doux.
- Versez le vin (ou l'eau), mélangez bien, puis le jus de citron. Vérifiez l'assaisonnement, salez et poivrez si nécessaire.
- Dans un grand saladier, mélangez bien la ricotta, les cébettes et un grand verre d'eau de cuisson des pâtes. Ajoutez les poivrons et un peu plus d'eau si la sauce vous semble trop épaisse, puis les pâtes égouttées et mélangez bien le tout.
- Servez avec quelques feuilles d'herbes fraîches en décoration.

● SPAGHETTI AU CITRON ET ARTICHAUTS

20

Ingrédients

- 400 g de pâtes (plutôt courtes)
- 500 g d'artichauts surgelés ou 2 boîtes d'artichauts en conserves
- 5 Càs d'huile d'olive
- 150 g de Parmesan râpé
- 1 citron (environ 3 Càs de jus de citron) et 1 Càs de zestes
- 3 Càs de feuilles de basilic
- Sel, poivre

Etapas

- Placez les coeurs d'artichauts sur une plaque allant au four, arrosez les d'un filet d'huile d'olive et faites les rôtir jusqu'à ce que les bords soient bien dorés et croustillants, environ 30 mn, à 180°, retournez-les à mi-cuisson.
- Faites cuire vos pâtes comme indiqué sur le paquet.
- Pendant ce temps, dans le plat de service, versez le parmesan, 1/2 cuillère à café de sel et de poivre, les zestes de citron et mélangez bien. Ajoutez le jus de citron et 3 Càs d'huile d'olive. A ce stade, vous devriez avoir une pâte épaisse.
- Prélevez un grand verre d'eau de cuisson, égouttez les pâtes et ajoutez-les petit à petit, dans le plat de service en mélangeant vigoureusement, après chaque ajout de pâtes, de façon circulaire, pour que la crème se mélange progressivement. Pour chaque ajout de pâtes, versez 1 à 2 Càs d'eau de cuisson. Continuez jusqu'à ce vous ayez transféré toutes les pâtes dans le plat de service et que la sauce soit bien crémeuse. Ajoutez un peu d'eau de cuisson si nécessaire.
- Ajoutez alors le basilic, placez sur le dessus les artichauts rôtis et poivrez bien!

● ORZO (PÂTES), ÉPINARDS, ET POIS CHICHES OU PETIT POIS

21

Ingrédients

- 4 cébettes ou petits oignons blancs ou 1 gros oignon jaune
- 2 grosses gousses d'ail
- 300 g d'épinards frais ou surgelés
- 2 tasses de bouillon ou eau
- 1 tasse d'Orzo (petites pâtes)
- 1 Càs de zestes de citron
- 1 tasse de fêta
- 1 tasse de pois chiches cuits ou petits pois surgelés
- 1 tasse d'herbes fraîches : persil, aneth, coriandre (encore mieux si vous pouvez les mélanger)
- Sel, poivre, huile d'olive

Étapes

- Dans une sauteuse ou poêle à larges bords, faites sautez les cébettes ou l'oignon avec l'ail haché environ 3 minutes dans 3 Càs d'huile d'olive.
- Ajoutez les épinards bien lavés, salez et poivrez et laissez les épinards retomber dans la poêle, environ 5 mn tout en mélangeant bien.
- Ajoutez le bouillon ou l'eau, et portez à ébullition. Baissez le feu et ajoutez les pâtes, le zeste du citron, du sel et du poivre et laissez frémir pendant 10 à 15 minutes, en mélangeant à plusieurs reprises, jusqu'à ce que les pâtes soient cuites à dente et qu'il ne reste presque plus de liquide. Si les pâtes ne sont pas assez cuites et qu'il manque du liquide, ajoutez un peu d'eau et continuez la cuisson.
- Sortez du feu, puis ajoutez les pois chiches ou les petits pois (faites les cuire avant, 1 à 2 mn, s'ils sortent du congélateur) toutes les herbes et la moitié de la fêta émiettée, mélangez bien, couvrez et laissez les saveurs et les pois se réchauffer pendant 2 à 3 minutes.
- Servez dans la cocotte, après avoir émietté le reste de la fêta sur le dessus et ajouté 2 Càs d'huile d'olive sur la fêta.

RECETTES
CÉRÉALES
IDÉALES

● LANGUES D'OISEAU EN RISOTTO, ASPERGES VERTES, AIL DES OURS ET PISTACHES

22

Ingrédients

- 400 g de pâtes langues d'oiseau semi-complètes ou blanches
- 2 échalotes ou 1 oignon jaune haché
- 150 g de parmesan rapé
- 1 verre de vin blanc
- 1 L de bouillon de légumes ou eau parfumée au thym, origan et pincée de romarin
- 1/2 bouquet d'ail des ours et de persil
- 500 g d'asperges vertes
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Étapes

- Hachez les échalotes ou l'oignon. Coupez les pieds des asperges et découpez les tiges en rondelles d'environ 1,5 cm en gardant bien les têtes. Coupez les têtes en deux dans le sens de la hauteur et réservez.
- Faites revenir l'échalote ou l'oignon hachés dans 2 CàS d'huile d'olive. Lorsqu'ils sont translucides, ajoutez les rondelles d'asperges et poursuivez la cuisson pendant quelques minutes en mélangeant bien pour que rien ne brûle.
- Ajoutez les pâtes et le verre de vin blanc en continuant à bien mélanger jusqu'à absorption.
- Ensuite ajoutez 2 louches de bouillon puis poursuivez la cuisson tout en mélangeant bien, jusqu'à absorption du bouillon. Vous poursuivrez ainsi jusqu'à ce que les pâtes soient cuites al dente. Attention le mélange va épaissir même hors du feu. Veillez à garder vos pâtes avec suffisamment de liquide, comme une crème un peu liquide.
- Lorsqu'il est prêt, hors du feu, ajoutez le parmesan, mélangez bien, puis 1 cuillère à café de beurre si vous en utilisez, ou 1 CàS d'huile d'olive.
- A ce stade, vous pouvez ajouter un ou plusieurs éléments des options.
- Servez aussitôt.

RECETTES CÉRÉALES IDÉALES

Le risotto ne peut pas être fait à l'avance, au risque de se retrouver avec une pâte épaisse et peu présentable.

Si vous devez préparer votre plat à l'avance, optez pour un riz sauté, plus facile à réchauffer.

En revanche si vous en faites plus que nécessaire, vous en ferez de délicieuses galettes ou croquettes pour les jours suivants (même pour le petit-dej c'est délicieux!).

Vous pouvez remplacer le riz par de petites pâtes type fregola ou orzo ou même coquillettes.



ORECCHIETTE AUX ÉPINARDS ET AUX ASPERGES VERTES, OEUF POCHÉ

23

Ingrédients

- 400 g d'orecchiette
- 200 g d'épinards
- 250 g d'asperges vertes
- 4 oeufs
- 200 g de ricotta
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 50 ml de vinaigre de cidre
- Sel, poivre, huile d'olive

Étapes

- Lavez bien les épinards, coupez la partie fibreuse des pieds des asperges et coupez les en tronçons d'environ 3 cm.
- Dans une sauteuse ou poêle à larges bords, faites sautez l'oignon avec l'ail haché environ 3 minutes dans 3 Càs d'huile d'olive, puis ajoutez les asperges et poursuivez la cuisson en mélangeant bien environ 3 à 4 mn à feu doux.
- Ajoutez les épinards, salez, poivrez et laissez les retomber dans la poêle, environ 5 mn tout en mélangeant bien.
- Faites cuire les pâtes selon les indications et gardez les très al dente, elles finiront de cuire dans la poêle. Egouttez les en gardant un verre de liquide de cuisson.
- Portez l'eau à ébullition avec le vinaigre, pochez les oeufs pendant 3 à 4 mn et réservez.
- Baissez le feu de la poêle, ajoutez les pâtes, la ricotta et mélangez bien en ajoutant un demi verre d'eau de cuisson. Laissez sur feu doux quelques instant, ajoutez un peu d'eau si nécessaire, les pâtes ne doivent pas être sèches, une sauce doit s'être formée dans la poêle.
- Dressez les assiettes avec les pâtes et un oeuf sur le dessus et servez!

RECETTES
CÉRÉALES
IDÉALES

● POLENTA, LA BASE

24

Ingrédients

- 1 L d'eau
- 200 g polenta
- Huile d'olive, un peu de beurre pour ceux qui le souhaitent
- une pincée de romarin
- 80 g de parmesan
- Sel et poivre

Etapes

- Pour une polenta crémeuse à servir comme une purée : portez l'eau à ébullition avec un peu de sel, ajoutez une pincée de romarin. Versez la polenta dans l'eau en fouettant, et continuez jusqu'à épaississement mais gardez la crémeuse pour la servir aussitôt avec une sauce tomate ou des légumes, en ajoutant une bonne Càs d'huile d'olive ou du beurre et le parmesan. Salez et poivrez.
- Pour la gratiner, versez la polenta dans un plat à gratin huilé, puis ajoutez les éléments/ingrédients désirés sur le dessus et passez au four chaud pendant 15 mn.
 - Avec des tomates cerises ou tomates d'été rôties
 - Avec des légumes verts
 - + de la mozzarella, du thym ou de l'origan
- A la poêle : versez la polenta sur une plaque, de sorte d'avoir une épaisseur d'environ 1,5 à 2 cm. Lorsqu'elle est froide et durcie, découpez des carrés d'environ 10 cm et faites les dorer à la poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Dans tous les cas, **servir avec une belle salade verte et en été avec des courgettes sautées au thym ou des tomates cerises rôties.**

RECETTES CÉRÉALES IDÉALES

Faites en un plat unique : le premier jour servez la crémeuse, avec le reste faites des gratins pour les jours suivants, ou découpez des carrés pour en faire des sortes de tartines à emporter au bureau pour le déjeuner.

Je la préfère avec des légumes verts comme les recettes ci-dessous, mais associée à une sauce tomate épaisse et de la mozzarella ou du parmesan (ou les deux...), elle deviendra un des plats favoris des enfants.

Servez la avec une belle salade verte aux herbes pour un surplus de fibres et d'antioxydants.

● POLENTA ASPERGES, PETITS POIS, PARMESAN

25

Ingrédients

- 1 L d'eau
- 200 g polenta
- Huile d'olive, un peu de beurre pour ceux qui le souhaitent
- une pincée de romarin
- 80 g de parmesan
- 4 petites échalottes et 3 gousses d'ail
- 2 Càs de vin blanc
- 500 g d'asperges vertes, coupez en tronçons d'environ 4 à 5 cm.
- 1,5 tasse de petits pois frais ou surgelés
- 1/2 tasse d'herbes fraîches hachées type menthe, persil, estragon, coriandre, basilic...
- Sel et poivre

Étapes

- Portez l'eau à ébullition avec un peu de sel, ajoutez une pincée de romarin. Versez la polenta dans l'eau en fouettant, et continuez jusqu'à épaississement en suivant les indications de temps de cuisson du paquet. Lorsqu'elle est bien crémeuse, ajoutez le parmesan, 2 Càs d'huile d'olive ou de beurre, salez et poivrez.
- Pendant ce temps, faites revenir les échalottes et l'ail dans 2 Càs d'huile d'olive pendant quelques minutes, puis ajoutez le vin blanc.
- Ajoutez les asperges et les petits pois à la poêle et poursuivez la cuisson 2 à 3 mn avec 1/2 tasse d'eau. Remuez bien pour que rien ne brûle, les légumes doivent rester très croquants. En fin de cuisson, ajoutez enfin les herbes hachées et mélangez bien.
- Pour servir, placez dans chaque assiette, 2 belles Càs de polenta et des légumes par dessus ou mettez la polenta dans un beau plat de service et surmontez le tout des légumes.
- Dans tous les cas, **servir avec une belle salade verte!**

RECETTES
CÉRÉALES
IDÉALES

Ingrédients

- 1 L d'eau
- 200 g polenta
- Huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées
- 400 g champignons de Paris, tranchés
- 400 g épinards
- 160 g fromage de chèvre ou feta
- 2 càs Thym ou origan

Etapes

- Préchauffez le four à 180°C. Portez à ébullition l'eau avec un peu de sel. Versez la polenta dans l'eau en fouettant. Continuez de fouetter la polenta jusqu'à épaississement.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajoutez les champignons et l'ail et cuire jusqu'à ce que les champignons soient tendres et dorés. Ajoutez les épinards, le thym ou origan, et mélangez jusqu'à ce que les épinards soient "tombés".
- Étalez la polenta dans un plat légèrement huilé, disposez les champignons et les épinards puis ajoutez le fromage de chèvre ou la feta et un filet d'huile d'olive.
- Faites cuire au four à 180° pendant 15 minutes.
- Servir avec une belle salade verte.

27 **POLENTA AU FROMAGE ET LÉGUMES VERTS, A FAIRE AVEC DES LÉGUMES FRAIS, DÉJÀ CUIITS OU DES RESTES DES JOURS PRÉCÉDENTS.**

Ingrédients

- 200 g polenta
- 100 g de fromage type gruyère, parmesan ou autre fromages à pâte dure, râpé
- Huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées et 1 échalotte émincée
- 2 Càs de vinaigre de cidre
- 600 g de légumes verts feuillus : blettes, feuilles de choux verts, épinards, fanes de carottes, radis ou navets, feuilles de céleri...
- 1 tasse de bouillon ou d'eau
- 2 Càs Thym ou origan
- Sel, poivre
- Sauce pimentée pour servir (optionnel)

Etapes

- Préchauffez le four à 180°C. Portez à ébullition environ 1 L d'eau avec un peu de sel. Versez la polenta dans l'eau en fouettant. Continuez de fouetter la polenta jusqu'à épaississement, puis ajoutez le fromage, mélangez bien, poivrez.
- Étalez la polenta dans un plat légèrement huilé, ajoutez un filet d'huile d'olive et enfournez à 180° pendant 15 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer 2 Càs d'huile d'olive dans une poêle et faites dorer l'échalotte et l'ail quelques minutes, puis ajoutez les légumes grossièrement hachés, le thym ou origan et l'eau ou le bouillon et poursuivez la cuisson pour environ 15mn jusqu'à ce que les feuilles soient "tombées" et tendres.
- Ajoutez alors le vinaigre et rectifier l'assaisonnement (sel et poivre ou piment d'espelette).
- Dès que la polenta est dorée, sortez-la, disposez les légumes sur le dessus et servez avec un peu de sauce pimentée pour ceux qui le souhaitent

**RECETTES
CÉRÉALES
IDÉALES**

● POLENTA STROGANOF AUX PLEUROTTES (ET POULET SI OPTION OMNIVORE)

28 Ingrédients

- 3 Càs d'huile d'olive
- 400g de filets de poulet coupés en dés
- 500 g d'oignons
- 1,2 g de pleurotes
- 2 Càs de thym
- Sel, poivre
- 1,5 Càs de sauce Worcestershire (à remplacer par sauce soja si vous n'en avez pas)
- 350 g de crème épaisse
- ½ tasse d'eau
- Environ 300 g de polenta

Etapes

- Découpez à la main, les pleurotes dans le sens de la hauteur de sorte d'avoir des lanières de plusieurs cm de large. Etalez les sur une plaque de pâtisserie, arrosez de 2 Càs d'huile d'olive, du thym, salez et poivrez, et placez la plaque au four à 200° jusqu'à ce qu'elles soient dorées sur les extrémités (environ 15 mn).
- Coupez finement les oignons et faites les sautez dans une grande sauteuse avec 3 Càs d'huile d'olive. Lorsqu'ils sont translucides et qu'ils commencent à dorer, retirer les du feu et réservez.
- Option omnivore : ajoutez la viande aux oignons et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'elle soit dorée (comptez quelques minutes en plus si la viande est crue), puis sortez du feu et réservez.
- Préparez la polenta comme indiqué sur le paquet, salez et poivrez mais gardez la crémeuse.
- Replacez la sauteuse des oignons sur le feu et ajoutez 2 cuillères à café de sauce worcestershire, la crème et l'eau et portez à ébullition
- Pour servir, disposez la polenta dans 6 assiettes creuses, placer les pleurotes puis arrosez de la sauce crémeuse aux oignons et à la viande.
- Servir avec une belle salade verte aux herbes.

● POLENTA OU RAMENS AUX HARICOTS VERTS A L'ASIATIQUE

29 Ingrédients

- 200 g de ramens (pâtes japonaises au sarrasin) ou 200 g de polenta et 1 L d'eau
- une dizaine d'échalottes ou 5 ou 6 gousses d'ail
- 400 g de haricots verts
- 5 cm de gingembre haché
- 1 CàS de graines de sésame
- 2 CàS de persil ou ciboulette (ou les deux!)
- Huile d'olive, sel et poivre (ou piment)

Etapes

- Préparez les nouilles ramen comme indiqué sur le paquet, rincez les bien à l'eau froide une fois cuites et réservez les, ou pour la polenta, portez à ébullition l'eau avec un peu de sel. Versez la polenta dans l'eau en fouettant. Continuez de fouetter la polenta jusqu'à épaississement et réservez.
- Faites chauffer dans un wok ou une sauteuse à feu moyen, 2 CàS d'huile d'olive et une cuillère à café d'huile de sésame toasté et jetez les échalottes que vous aurez détaillées en quartiers (environ 8 quartiers par échalotte) ainsi que le gingembre. Faites les bien dorer en mélangeant puis ajoutez 1/2 verre d'eau et laissez cuire environ 10mn. Les échalottes doivent être fondantes. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour qu'elles ne brûlent pas.
- Si vous utilisez de l'ail, coupez les gousses en lamelles fines et faites les dorer dans la poêle avec le gingembre, jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes.
- Pendant ce temps faites cuire très al dente les haricots verts soit à la vapeur, soit dans une casserole avec un peu d'eau. Si vous utilisez des haricots verts déjà cuits, sautez cette étape.
- Quand échalottes ou ails et haricots verts sont cuits:
 - soit mélangez le tout dans la sauteuse avec les pâtes jusqu'à ce que les pâtes soient bien chaudes. Servez dans des bols individuels saupoudrés de graines de sésames toastées et de persil ou ciboulette, avec de l'huile pimentée.
 - soit versez la polenta dans un grand plat de service. Mélangez ails/échalottes et haricots et placez le tout sur le dessus de la polenta.

RECETTES CÉRÉALES IDÉALES

Un plat unique très savoureux et rassasiant.

Si vous n'avez pas fait votre propre huile pimentée (rubrique "Sauces"), vous utiliserez une huile pimentée asiatique du commerce pour pimper le plat.

LES GALETTES DE SARRASIN PRÊTES A L'EMPLOI – ELLES SONT SUPER PRATIQUES! UNE FOIS ROULÉES, ELLES PEUVENT ÊTRE FACILEMENT EMPORTÉES AU BUREAU.

Les déclinaisons salées :

Faites sauter la galette dans une demi-cuillère à café d'huile d'olive puis ajoutez un ou plusieurs des éléments ci-dessous. L'œuf est évidemment un ingrédient idéal mais vous pouvez mélanger :

- Reste de légumes cuits, patates douces, ou courges, asperges, champignons, épinards, blettes, tomates cuites...
- Un ou deux œufs
- Des copeaux de fromage ou du fromage râpé
- 1 Cuillère à café de crème fraîche
- Une tranche d'un bon jambon
- Du bacon végétal type celui de LaVie
- Un peu de jus de citron
- Quelques zestes de citron
- Zaatar, thym, origan, persil, aneth

Si vous souhaitez faire vous-même vos crêpes/galettes de sarrasin, voici ci-dessous une recette :

- 320 g de farine de sarrasin
- 700 g d'eau
- 1 pincée de sel
- 1 Càs d'huile d'olive (optionnel)

Mélangez le tout et faites sauter vos crêpes dans une poêle bien huilée ou anti-adhésive

RECETTES CÉRÉALES IDÉALES

Vous pouvez bien sur faire vous-mêmes vos galettes, elles n'en seront que meilleures.

Par souci de rapidité et parce qu'elles sont très saines, je les achète prêtes à l'emploi dans mon magasin bio ou au supermarché, en vérifiant l'étiquette de sa composition. Il ne doit y avoir que de la farine de sarrasin, de l'eau et du sel!

Elles sont traditionnellement utilisées pour des plats salés, mais je les consomme aussi bien avec de la compote de pomme qu'avec des oeufs au plat! Naturellement sans gluten!

● PANCAKES VERTS – RECETTE DE L'APPLICATION GREEN KITCHEN

31

Ingrédients

- 1 grosse poignée d'épinards frais
- 5 œufs
- 150 g de farine de riz complet (ou épeautre ou flocons d'avoine passés au mixeur)
- ½ litre de lait végétal ou de vache, de votre choix
- 3 Càs d'herbes fraîches (persil, coriandre, aneth, basilic, menthe...)
- Sel et poivre

Étapes

- Dans un mixer, mettre les œufs, puis tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse
- Laissez reposer 20mn (ou pas... Elles sont plus simples à retourner si vous laissez la pâte reposer, mais vous pouvez sauter cette étape si vous êtes pressé).
- Faites chauffer votre poêle avec un peu de matière grasse, puis fouettez à nouveau la pâte avec une fourchette avant de faire cuire les crêpes.
- Laissez-les dorer 2 mn avant de les retourner délicatement.
- Vous devriez avoir une douzaine de crêpes que vous pouvez conserver plusieurs jours au réfrigérateur si nécessaire.

RECETTES
CÉRÉALES
IDÉALES

32 PANCAKES ASIATIQUES – BONNE FAÇON (ET SUPER SIMPLE) D'INTÉGRER DES LÉGUMES DANS UN REPAS – ADAPTÉE D'UNE RECETTE DU SITE FREETHEPICKLE.FR

Ingrédients

- 190 g de farine (riz ou blé complet)
- 40 g de fécule de maïs
- 1,5 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de curcuma
- 360 ml d'eau
- 1 grosse poignée d'épinards frais (ou surgelés que vous aurez bien essorés)
- 200 g de chou blanc
- 2 carottes (ou l'équivalent en courge ou patate douce)
- 3 cébettes ou 1 bouquet de ciboulette

Sauce optionnelle mais délicieuse

- 1 Càs de sauce soja + 1 Càs d'eau + 1 Càs de vinaigre de cidre ou de riz
- 1 cuillère à café d'huile de sésame et 1/2 cuillère à café de graines de sésame
- Piment à votre convenance

Étapes

- Détaillez les légumes en julienne, au couteau pour le chou et les cébettes, à la rape ou mandoline pour les carottes.
- Mélangez tous les ingrédients, votre pâte est prête!
- Faites chauffer une poêle à feu doux avec un peu de matière grasse (huile de coco ou d'olive), déposez de grosses cuillères à soupe de pâte dans la poêle et aplatissez-les pour en faire une galette.
- Laissez-les dorer 5 mn avant de les retourner délicatement pour 4 à 5 autres mn.
- Vous pouvez conserver ces pancakes plusieurs jours au réfrigérateur si nécessaire ou les congeler pour plus tard, il suffira de les réchauffer dans un grille pain ou une poêle.
- A manger comme tels, au petit-dej comme au dej ou au diner servir avec des oeufs mollets ou au plat et une salade verte aux herbes.

RECETTES CÉRÉALES IDÉALES

**Très pratique à
préparer à l'avance
et à emporter !**

● PANCAKE QUINOA BANANE (A FAIRE AVEC UN RESTE DE QUINOA)

33

Ingrédients

- 1/2 verre de quinoa
- 2 bananes mures écrasées
- 2 Càs d'huile de coco
- 1 Càs de jus de citron
- 2 oeufs
- 1 verre de farine complète
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1/2 verre de lait de coco
- 1/2 cuillère à café de noix hachées

Étapes

- Placez tous les ingrédients dans un saladier et mélangez bien.
- Faites chauffer une poêle avec une cuillère à café d'huile de coco et ajoutez 1/4 de verre de pâte pour un pancake dans la poêle. Retournez le 3 mn plus tard et laissez le doré.
- Servez tiède avec de la compote de pomme ou du yaourt nature

RECETTES
CÉRÉALES
IDÉALES

34 **CRÊPES À LA BIÈRE – RASSUREZ VOUS L'ALCOOL S'ÉVAPORE PENDANT LA CUISSON. IL NE RESTE QU'UN PETIT GOUT DE NOISETTE ET UNE GRANDE LÉGERETÉ!**

Ingrédients

- 250 g de farine
- 1 pincée de sel
- 3 œufs
- 35 cl de lait
- 15 cl de bière blanche ou blonde

Etapas

- Battez le tout au fouet en commençant par la farine, le sel et les oeufs.
- Laissez la pâte reposer 15 à 20 mn avant la cuisson, les crêpes ne seront que meilleures et plus faciles à retourner.

**RECETTES
CÉRÉALES
IDÉALES**

BOUILLON D'ORGE ET HUILE DE PERSIL (OU DE POIREAUX) – ADAPTACTION D'UNE RECETTE DE MANON FLEURY (LIVRE "CÉRÉALES") – SUPER SIMPLE MAIS CETTE RECETTE NÉCESSITE DE FAIRE TREMPER L'ORGE PENDANT UNE NUIT IDÉALEMENT OU PLUSIEURS HEURES

Ingrédients

- 200 g d'orge
- 1 pincée de sel
- 2 litres d'eau
- 1 pincée de romarin, 1 cuillère à café de thym et 1 cuillère à café d'origan
- 1 oignon et 1 gousse d'ail

Pour l'huile de persil

- 1 botte de persil
- 150 ml d'huile d'olive

Etapas

- Faites tremper l'orge de 2 à 12h00.
- Rincez là et faites la cuire dans 2 litres d'eau pendant environ 10 mn, avec les herbes, l'ail et l'oignon, non épluché mais coupé en deux.
- Pendant ce temps, passez la botte de persil dans une casserole d'eau bouillante 1 mn, puis plongez là dans un bol d'eau glacée pour arrêter la cuisson.
- Egouttez bien et mixez la botte de persil dans un blender avec l'huile d'olive.
- Servez l'orge et son bouillon dans un bol et ajoutez quelques gouttes d'huile parfumée, c'est fini!

S'il vous reste de l'huile de poireaux (voir recettes "sauces") vous pouvez aussi l'utiliser pour cette recette.

QUINOA VERT AU PESTO DE PISTACHES – ADAPTATION D'UNE RECETTE DE ANNA JONES

36 Ingrédients

- 180 g de quinoa
- 1CàS de thym ou origan, 1 pincée de romarin
- 200 g de brocoli
- 100 g de petits pois frais ou surgelés
- 200 g de pousses d'épinards ou d'épinards à hacher
- 1 avocat
- 100 g fêta
- 100 g de graines de courges

Pour le pesto

- 60 g de pistaches natures
- 25 g de feuilles de basilic
- 1 citron zest et jus
- 6 CàS d'huile d'olive
- Sel et poivre

Etapes

- Faites cuire le quinoa dans de l'eau avec les herbes séchées et un peu de sel (l'eau doit être un bon cm au-dessus de la surface du quinoa), jusqu'à ce que l'eau soit évaporée, environ 15 mn. Ajoutez un peu d'eau s'il n'est pas assez cuit.
- Pendant ce temps, faites cuire le brocoli coupé en fleurettes, soit à la vapeur, soit revenu dans un peu d'huile d'olive quelques minutes, pour qu'il garde son croquant tout en prenant une belle couleur verte.
- Faites également cuire les petits pois soit à la vapeur soit à la poêle à feu très doux, 1 à 2 mn, dans quelques CàS d'eau (le moins d'eau possible en fait).
- Il ne vous reste plus qu'à laver les feuilles d'épinards, à les hacher s'il ne s'agit pas de pousses d'épinards, à découper l'avocat en dés et à toaster quelques minutes les graines de courges dans une poêle sèche sans matière grasse, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
- Pour le pesto, passez tous les ingrédients au blender, ajoutez 1 ou 2 CàS d'eau si le mélange vous semble trop épais.
- Pour servir, mélanger dans un plat de service quinoa, brocoli, petits pois, épinards et avocat.
- Saupoudrez de graines de courge et de fêta émiettée et arrosez de votre pesto.



Ingrédients

- 200 g de quinoa
- 1CàS de thym ou origan, 1 pincée de romarin
- 1 tasse d'olives noires dénoyautées
- 1 botte de radis taillés en lamelles
- 150 g fêta ou 1 fromage de chèvre frais émietté
- 1 tasse de noisettes ou amandes toastées et concassées
- 3 CàS d'herbes fraîches type persil, coriandre, estragon, menthe...
- 1 citron, zeste et jus
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Etapas

- Faites cuire le quinoa dans de l'eau avec les herbes séchées et un peu de sel (l'eau doit être un bon cm au-dessus de la surface du quinoa), jusqu'à ce que l'eau soit évaporée, environ 15 mn. Ajoutez un peu d'eau s'il n'est pas assez cuit.
- Pendant ce temps, émincez les radis, dénoyotez les olives et hachez-les, hachez les herbes, toastez les noisettes ou amandes dans une poêle sèche et concassez les au couteau sur une planche en bois.
- Préparez la sauce de la salade avec le jus et le zeste de citron et 5 CàS d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Pour servir, mélanger dans un plat de service quinoa, olives, radis, herbes et saupoudrez des noisettes ou amandes et du fromage émietté.
- Arrosez de votre sauce et servez avec de belles tranches de pain grillées.

ARTICHAUTS ET QUINOA GRILLES EN SALADE D'ÉPINARDS – INSPIRÉ D'UNE RECETTE DE CAMILLE STYLE

38

Ingrédients

- 2 tasses de quinoa
- 2 tasses d'eau
- 500 g de coeurs d'artichauts en quartiers marinés, égouttés ou surgelés
- 3 Càs d'huile d'olive et plus pour servir
- Sel et Poivre noir fraîchement moulu
- 250 g de pousses d'épinards
- Jus d'1 citron moyen
- 150 g de fromage feta, émietté
- 3 cébettes (parties blanche et verte), tranchés finement
- 2 Càs de persil

Étapes

- Disposez 2 grilles pour diviser le four en trois et chauffez le four à 200°.
- Rincez le quinoa et transférez-le dans une petite casserole, ajoutez l'eau et 1/4 de cuillère à café de sel et portez à ébullition à feu vif. Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que tout le liquide soit absorbé, environ 15 minutes. Sortez du feu, remuez à la fourchette et étalez le dans un plat pour qu'il refroidisse.
- Pendant ce temps, placez les artichauts sur une plaque à pâtisserie à rebords, arrosez d'huile d'olive si les artichauts n'étaient pas à l'huile, salez, poivrez et étalez en une seule couche. Rôtissez sur la grille du bas, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 18 à 20 minutes. Sortez du four et éparpillez immédiatement les pousses d'épinards sur les artichauts rôtis pour les faire légèrement tomber pendant que vous faites griller le quinoa.
- Mettez le four à grill à puissance élevée. Assurez-vous d'étaler le quinoa en une seule couche sur une plaque à pâtisserie et placez-la sur la partie supérieure du four. Grillez, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le quinoa soit doré et croustillant, 5 à 7 minutes.
- Pour servir, mélanger délicatement les légumes avec le jus de citron, une généreuse pincée de sel et de poivre et saupoudrer de croquants de quinoa, de persil, de feta et de cébettes et arroser d'huile d'olive.

RECETTES
CÉRÉALES
IDÉALES

Une recette originale
avec ce drôle de quinoa
croquant!

Ingrédients

- 200 g de carottes râpées
- 200 g d'épinards frais ou surgelés
- 100 g de quinoa cru
- 3 Càs de coriandre hachée
- 1 oignon vert, tranché finement
- 500 g de lentilles cuites (boîte ou maison)
- Sel de mer et poivre noir concassé
- Sauce tahini ou sauce yaourt tahini pour servir (voir recettes sauces)

Étapes

- Placer les carottes, le quinoa, la coriandre, l'oignon, les lentilles, le sel et le poivre dans un blender et mélanger
- Rouler 2 cuillères à soupe du mélange en boules et aplatir légèrement.
- Déposer les falafels sur une plaque huilée et les arroser d'huile d'olive avant de les mettre au four (180°) jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants (10/15 mn)
- Servez avec la sauce, du pain grillé et un grand bol de salade verte.

RECETTES CÉRÉALES IDÉALES

A préparer à l'avance pour des petits-dej salés ou des dej rapides. A faire pour le dîner du soir avec une belle salade verte

Ingrédients

- 1 paquet de 4 ou 6 galettes de sarrasin (vérifiez bien qu'elles soient pur sarrasin. Elles ne doivent contenir que de la farine, du sel et de l'eau).
- 2 ou 3 Càs d'huile d'olive.

Etapes

- Mettez le four à préchauffer à 200°C.
- Placez une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four ou utilisez une plaque à pâtisserie. Versez 2 ou 3 Càs d'huile d'olive et huilez bien toute la surface.
- Disposez les galettes les unes sur les autres et découpez-les soit avec un emporte pièce soit avec des ciseaux pour faire des sortes de triangles.
- Séparez toutes les chips ainsi découpées, disposez-les sur la surface préparée à cet effet et enfournez 4 à 5 mn.
- Il vous faudra sans doute recommencer plusieurs fois en fonction du nombre de chips découpées.
- Déposez ensuite vos chips sur une surface plate, elles deviendront croustillantes en refroidissant.
- Vous pouvez les conserver dans une boîte hermétique, plusieurs jours.

**RECETTES
CÉRÉALES
IDÉALES**

**Spécial apéro pour
remplacer tous les
mauvais produits
type chips ou autres
biscuits apéritifs...**

**Ou pour émietter
dans une salade ou
pour servir avec des
plats en sauce !**