

SAUCES & "DIP"

N'IMPORTE QUEL RESTE DE LÉGUMES MIXÉS AVEC UN PEU DE BOUILLON, D'HUILE D'OLIVE, DE YAOURT/CRÈME OU DE BEURRE PEUT ÊTRE LA BASE D'UNE SAUCE.

LES MÉLANGES POSSIBLES SONT PRESQUE INFINIS :

- Carottes, échalottes, coriandre
- Courgettes, basilic, pignons de pin
- Chou-fleur et romarin
- Champignons & crème
- Brocolis, noisettes
- Haricots blancs & ail
- Tomates et...
- Petit-pois, citron, menthe

Ces sauces vont "pimper" vos légumes!

Elles vont vous permettre d'assaisonner n'importe quel poireau ou carotte et vont changer le regard porté sur ces humbles végétaux, par les plus rétifs et/ou les plus grands amateurs d'aliments d'origine animale!

Souvenez-vous : traitez vos légumes comme vous traitiez la viande hier. Grillés, sautés, rôtis au four ou en bouillon, et accompagnés d'une délicieuse sauce.

Un super moyen d'embarquer les résistants au végétal !

● LES RECETTES

- Sauce romesco
- Sauce ajo blanco
- Sauce tahini
- Sauce yaourt tahini
- Sauce au yaourt
- Crème d'aneth à la vodka
- Crème verte coriandre, et/ou menthe (piment optionnel)
- Vinaigrette coriandre, graines de courge
- Sauce aux oeufs mimosa
- Huile pimentée asiatique
- Huile condiment aux verts de poireaux
- Sauce chimichurri
- Sauce chermoula
- Gremolata
- Sauce cresson gingembre
- Sauce vierge
- Vinaigrette citrons câpres
- Mayonnaise légère au soja
- Sauce Enchiladas
- Sauce champignons et miso
- ...

Plein d'autres recettes page suivante...

SAUCES & "DIP"

La purée de sésame ou tahini est une très bonne source de calcium.

Si vous avez fait l'impasse sur les produits laitiers, elle est un indispensable à ajouter à vos menus.

Elle apporte du crémeux et une saveur originale aux sauces accompagnant légumes, poissons et viandes.

● LES RECETTES

- Sauce crémeuse aux poivrons fumés
- Coulis de haricots blancs au romarin
- Sauce César végétarienne
- Dips aux haricots blancs et olives noires
- Dip/tartinade aux petits pois
- Vinaigrette sésame
- Vinaigrette César vegan
- Pico de galo
- Sauce fêta aux herbes
- Sauce aux anchois
- Vinaigrette au miso
- Vinaigrette asiatique
- Sauce tigre qui pleure
- Sauce Green Goddess du NY Times
- Salsa verde
- Sauce crèmeuse aux amandes (super pour ceux qui ne supporte pas les produits laitiers)
- Marinade sticky sésame d'Anna Jones
- Le Ketchup du Dr Jimmy Mohamed
- Sauce crèmeuse de betterave à l'huile d'olive
- Vinaigrette coco gingembre (parfaite pour les légumes cuits)
- Sauce verte type pesto vegan (on peut aussi le faire au parmesan)

LA FAMEUSE ROMESCO – POUR DES PLATEAUX DE "FRUITS DE TERRE", POUR L'APERÔ OU AVEC UN POISSON BLANC – UNE BOMBE DE BIENFAITS EN TERMES DE VITAMINES (A, C, B...) COMME DE MINÉRAUX.

Ingrédients

- 1 grand bocal de poivrons grillés (environ 450 g) en conserve ou environ 500 g de poivrons frais à griller au four puis à peler et épépiner.
- 100 g d'amandes toastées dans une poêle
- 2 Càs de vinaigre de vin
- 1 gousse d'ail
- 3 Càs de concentré de tomates
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 2 Càs de persil haché
- Sel et poivre
- 2 Càs d'huile d'olive

Etapas

- Mixez tous les ingrédients sauf l'huile dans un blender à grande vitesse pendant 15 secondes, puis ajoutez lentement l'huile en filet dans le blender encore en fonctionnement jusqu'à obtenir la consistance d'une crème. Salez et poivrez à votre convenance.

SAUCES & "DIP"

A faire hiver comme été, avec des poivrons grillés frais ou des poivrons grillés en conserve.

A servir avec des légumes crus, en entrée ou à l'apéro, avec des oubergines rôties au four, des patates douces ou un poissons blanc.

02 SAUCE AJO BLANCO – UNE RECETTE DU CHEF ANDY BARAGHANI, ADAPTATION DE LA CÉLÈBRE SOUPE ESPAGNOLE.

Ingrédients

- 1 CàS de vinaigre
- 1/2 tasse d'amandes blanches
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 1/2 tasse d'eau glacée

Etapes

- Mixez dans un blender, à grande vitesse, tous les éléments, jusqu'à obtention d'une crème onctueuse. L'eau froide est importante pour le côté crémeux de la sauce. Salez et servez.

SAUCES & DIPS

Cette sauce est délicieuse avec des légumes vapeur légèrement vinaigrés : courgettes, haricots verts, asperges ou poireaux ou des légumes à la plancha type courgettes, poivrons, aubergines.

Quantité suffisante pour une salade de concombre par exemple, pour 4 personnes.

Préparez en plus que nécessaire et gardez la quelques jours au frigo. Attention, avec le temps le goût de l'ail devient plus prononcé.

03 SAUCE TAHINI POUR UNE SALADE, NOTAMMENT DE POIS CHICHES

03

Ingrédients

- 125 g de tahini (pâte de sésame)
- le jus d'un 1/2 citron
- 5 cl d'eau
- 1 gousse d'ail pressée

Etapas

- Mélangez les ingrédients de la sauce dans un bol, goûtez, rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- Vous pouvez aussi supprimer l'eau et ajouter 2 CàS de sauce soja + 1 CàS d'huile de sésame + 1 peu de poivre et un peu de graines de sésame grillées à la poêle, ou un peu de gingembre râpé, pour une sauce plus épaisse, à servir avec des légumes grillées ou patate douce à la vapeur. Une saveur encore différente !

Cette sauce peut aussi être fouettée dans un blender en ajoutant la même quantité d'eau froide que de tahini. Le résultat a la consistance d'une chantilly bien épaisse, c'est délicieux!

04 SAUCE YAOURT TAHINI

04

Ingrédients

- 250 g de yaourt grec
- 2 CàS à soupe de purée de sésame blanc (tahini)
- 3 CàS de jus de citron
- 2 petites gousses d'ail finement hachées
- Sel et poivre à votre convenance

Options

- 2 CàS de coriandre hachée
- Une pincée de cumin
- un trait de tabasco

Etapas

- Mélangez les ingrédients de la sauce dans un bol, goûtez, rectifiez l'assaisonnement si besoin, saupoudrez de coriandre hachée ou de za'a'tar.

SAUCES & DIPS

La première est une bonne variante à la traditionnelle vinaigrette pour une salade.

Sans eau mais avec quelques ingrédients supplémentaires, elle sera délicieuse avec vos légumes.

La seconde en revanche se sert aussi bien à l'apéro avec des crudités qu'avec des légumes chauds, rôtis au four type courge, brocolis, chou-fleur, choux de Bruxelles, poireaux au citron etc...

● SAUCE À BASE DE YAOURT

05 Ingrédients

- 2 tasses de yaourt grec
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 Càs d'herbes hachées, menthe, ciboulette, persil ou aneth hachés
- 1 gousse d'ail pressée
- Sel et poivre

Options

- 1 Càs de moutarde
- Remplacer le citron par du vinaigre

Etapas

- Mélangez les ingrédients de la sauce dans un bol, goûtez, rectifiez l'assaisonnement si besoin.

● SAUCE ANETH ET VODKA – POUR TRUITE, MAQUEREAU OU SAUMON FUMÉ ET POMMES DE TERRE VAPEUR

06 Ingrédients

- 2 tasses de yaourt grec ou crème fraîche
- 1 bouquet d'aneth haché
- Sel et poivre
- 1 citron jaune
- 1 Càs de vodka

Etapas

- Lavez, séchez et coupez finement l'aneth.
- Prélevez le zeste du citron (1/2 citron) et pressez le (1/2 du citron pour 2 tasses de yaourt ou crème).
- Mélangez le yaourt grec ou la crème fraîche dans un bol avec le zeste et le jus du citron, l'aneth ciselée, la vodka, du sel et du poivre. puis mettez au frais une bonne heure avant de servir.

07 SAUCE VERTE CORIANDRE (ET/OU MENTHE) ET PIMENT – A SERVIR AVEC DES PATATES DOUCES OU BUTTERNUTS RÔTIES OU AVEC DES BEIGNETS DE LÉGUMES OU ENCORE AVEC UN POISSON BLANC

Ingrédients

- 4 cébettes ou 3 petits oignons verts
- 1/2 petit piment vert (optionnel)
- 2 citrons verts
- 2 tasses de yaourt grec ou kefir de lait ou lait fermenté ou crème fraîche liquide
- 1 bouquet de coriandre ou 1/2 bouquet coriandre et 1/2 bouquet menthe
- Sel et poivre

Étapes

- Lavez et hachez les tiges et feuilles du bouquet de coriandre et faites de même avec les cébettes.
- Otez les graines du petit piment.
- Mixez en premier les herbes, cébettes, piment avec le jus des deux citrons verts et 2 CàS d'eau glacée pendant 15 secondes.
- Puis ajoutez le yaourt (ou crème) et continuez à mixer jusqu'à obtenir une crème onctueuse vert pâle.

VINAIGETTE CORIANDRE, GRAINES DE COURGE – A SERVIR AVEC UNE SALADE DE CRUDITÉS, DES FRUITS DE MER OU UN POISSON BLANC – RECETTE DU DR MARK HUMAN

Ingrédients

- 1/3 tasse de graines de courge
- 1/4 de tasse de citrons verts
- 1/4 de tasse d'eau et 1/4 de tasse d'huile d'olive
- 2 CaS de moutarde
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulu et 1/2 de cumin moulu
- 1 bouquet de coriandre
- Sel et poivre

Étapes

- Passer le tout dans un blender, c'est fini!

08 SAUCE AUX OEUFS MIMOSA (SANS MAYONNAISE)

08 Ingrédients

- 4 oeufs durs
- 6 cuil. à café de tofu soyeux ou de fromage blanc
- 1 botte de ciboulette hachée
- 2 Càs de vinaigre
- 1,5 Càs de moutarde
- 2 Càs d'huile d'olive
- Sel
- Poivre
- 1 trait de sauce Worcestershire (optionnel)
- 1 cuillère à café de câpres hachées (optionnel)

Etapes

- Mélangez le tofu ou fromage blanc avec l'huile d'olive, le vinaigre, la ciboulette, le sel et le poivre et les câpres hachées, jusqu'à obtenir une crème lisse.
- Faites cuire les oeufs 10 mn, puis coupez les, hachez jaunes et blancs très finement et ajoutez ce mélange à la préparation précédente.
- Vérifiez l'assaisonnement, ajoutez, vinaigre, sel ou poivre si nécessaire.
- Vous pouvez servir cette sauce sur des légumes froids cuits à la vapeur tels que poireaux, courgettes, haricots verts chou ou asperges ou sur des légumes rôtis au four mais servis froids, type courge, choux de bruxelles, brocoli, chou romanesco ou chou-fleur.

● HUILE EPICÉE POUR RIZ, RAMEN OU LÉGUMES VAPEUR

09 Ingrédients

- 2 cuillères à café de piments en flocons
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/2 tasse d'huile neutre type tournesol ou colza
- 2,5 cm de gingembre haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à café de graines de sésame toastée
- 1 CàS d'huile de sésame

Etapas

- Dans une casserole faites chauffer à feu moyen, jusqu'à ébullition, 2 à 3 mn, la 1/2 tasse d'huile avec le gingembre et l'ail.
- Pendant ce temps placez les flocons de piment dans un récipient que vous aller pouvoir fermer hermétiquement pour conserver votre huile.
- Retirez du feu votre huile chaude et versez la sur le piment. Ajoutez les graines de sésame et l'huile de sésame, mélangez bien, c'est fini!
- Vous pouvez conserver cette huile indéfiniment dans votre réfrigérateur.

● HUILE CONDIMENT AUX VERTS DE POIREAUX – RECETTE DE FRANÇOIS GAUDRY, FRANCE INTER

10 A servir avec un bol de riz, des pommes de terres vapeur, de la purée, des légumes rôtis au four, des pâtes, du tofu sauté ou soyeux, des oeufs ou encore un poisson blanc

Ingrédients

- Le vert d'un poireau
- 1 c. à c. de sel fin
- 10 à 15 cl d'huile de sésame vierge
- Flocons de piment (optionnel)

Etapes

- Lavez et sechez le poireau, émincez très finement le vert et malaxez le avec le sel pour casser le fibres du poireau.
- Placez le vert dans un bocal, ajoutez l'huile (et le piment si vous le souhaitez), fermez, c'est fini!
- Laissez le condiment reposer pendant 24h avant de le consommer.
- Vous pouvez conservez cette huile une dizaine de jours dans votre réfrigérateur.

● SAUCE CHIMICHOURRI

11 Ingrédients

- 1 bouquet de persil
- 2 cuillères à soupe d'origan ou 1 bouquet de coriandre
- 4 gousses d'ail pressées
- 2 petites échalottes ou 2 Càs de ciboule émincées
- 1 petit piment rouge
- 6 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à café de jus de citron frais (vert de préférence)
- 120 mL d'huile d'olive
- sel, poivre

Étapes

- Lavez, séchez, émincez finement tous les ingrédients et placez les dans un bol ou passez les tous au mixeur, c'est fini!
- La sauce chimichurri peut être conservée pendant plusieurs jours au réfrigérateur.

SAUCES & DIPS

Il existe beaucoup de variantes de cette sauce.

Origan ou coriandre, citron jaune ou citron vert, 100% ail ou mixée avec de l'échalotte, à vous de concocter votre préférée.

● SAUCE CHERMOULA

12 Ingrédients

- 3 gousses d'ail pressées
- 1/2 cuillère à café de graines de coriandre
- 3/4 cuillère à café de graines de cumin
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de coriandre
- 1/2 bouquet de menthe
- 1 petit piment rouge
- 1/2 cuillère à café de piment doux en poudre
- 1 CàS de jus de citron frais (vert de préférence) et quelques zests
- 6 CàS d'huile d'olive
- sel, poivre

Etapas

- Lavez, séchez, émincez finement toutes les herbes.
- Pressez l'ail et le citron.
- Mélangez tous les ingrédients, c'est fini!

● GREMOLATTA – ADAPTÉE D'UNE RECETTE DE MARIE CLAIRE CUISINE

13 Ingrédients

- 2 agrumes : 1 orange et 1 citron ou 2 citrons si vous n'aimez pas l'orange (la recette originale était réalisée sans orange)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 3 filets d'anchois à l'huile
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de persil ciselé

Etapes

- Lavez et essuyez les agrumes.
- Râpez finement la moitié de leur zeste et pressez le citron.
- Pressez l'ail.
- Égouttez et épongez grossièrement les anchois et hachez les.
- Dans un bol, mélangez les anchois, l'ail, les zestes, le persil, l'huile, et 1 cuillère à soupe de jus de citron.

Ingrédients

- 1 botte de cresson
- 30 g de céleri branche
- 2 navets moyens
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 oignon
- Gingembre (en fonction de votre gout, démarrez par environ 2 cm. Vous pourrez toujours en ajouter par la suite si vous préférez un goût plus prononcé)
- 2 Càs d'huile d'olive

Etapes

- Épluchez et hachez les oignons. Faites de même avec les navets et les coupez en petits cubes. Coupez le céleri et hachez finement ou râpez le gingembre.
- Découpez les feuilles de cresson après les avoir nettoyer soigneusement.
- Dans une cocotte, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites revenir oignons, navets, céleri et gingembre. Laissez dorer une dizaine de minutes. Puis ajoutez 1 L d'eau et y délayez les cubes de bouillon. Assaisonnez et laissez mijoter une dizaine de minutes sur feu moyen. Ajoutez le cresson et laissez encore sur le feu 5 minutes. Mixez le tout en ajustant les quantités d'eau et en ajoutant 2 Càs d'huile d'olive.

SAUCES & DIPS

Cette recette est une adaptation d'une soupe délicieuse. Cette sauce peut accompagner du riz ou du quinoa.

Elle peut aussi être faite sous forme de soupe et vous congélerez le reste pour en faire une sauce la semaine suivante.

SAUCE VIERGE

15

Ingrédients

- 1 échalote ou 1 gousse d'ail
- Une trentaine de tomates cerise ou tomates d'été bien juteuses
- 1 bouquet de coriandre ou de basilic
- 1 citron vert ou jaune de préférence
- Sel et poivre
- 2 Càs d'huile d'olive

Options

- 1 Càs de sauce soja
- quelques dès de poivrons
- ½ cuillère à café de curcuma

Etapas

- Hachez l'échalote ou pressez l'ail et coupez les tomates en dés, ciselez les herbes, pressez le citron et mélangez le tout, c'est fini!

● VINAIGRETTE CITRONS, CÂPRES, PARMESAN

16

Ingrédients

- 1 gousse d'ail moyenne
- 1 bonne cuillère à café de câpres
- 3 Càs de citron
- 5 Càs de parmesan rapé
- 4 Càs d'huile d'olive
- Sel et poivre

Etapas

- Pressez l'ail et pressez le citron. Mélangez le tout, c'est fini!

MAYONNAISE LÉGÈRE (SOJA)

17

Ingrédients

- 5 Càs de crème de soja ou de tofu soyeux
- 1 Càs de jus de citron
- 3 Càs de vinaigre de cidre
- 1 Càs de moutarde
- Sel et poivre
- 2 Càs d'huile d'olive

Etapas

- Passez le tout au mixer, c'est fini !

SAUCE ENCHILADAS

18

Ingrédients

- 1 gros oignon jaune
- 3 gousses d'ail
- 1 gros poivron rouge frais ou en conserve
- 2 CàS d'origan
- 1 CàS de paprika fumé
- ½ cuillère à café de coriandre
- ½ cuillère à café de cumin
- ½ cuillère à café de cannelle
- 1 CàS de poudre de piment chipotle
- 3 CàS de concentré de tomate
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1,5 verre d'eau
- Huile d'olive

Etapas

- Hachez l'oignon et l'ail et faites-les sauter à feu moyen dans 2 CàS d'huile d'olive jusqu'à ce que l'oignon soit translucide (environ 5 mn). Ajoutez un peu d'eau si le mélange cuit trop vite.
- Ajoutez alors toutes les épices et poursuivez la cuisson quelques instants.
- Coupez le poivron en morceaux d'environ 2 cm.
- Ajoutez le poivron. S'il est cru, faites-le sauter quelques instants jusqu'à ce qu'il soit doré. S'il est en conserve, continuez la recette sans attendre.
- Ajoutez le concentré de tomate et l'eau et laissez mijoter environ 5 mn jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.
- Puis passez le tout au mixer afin d'obtenir une sauce lisse. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, c'est fini!

SAUCES & DIPS

A servir avec :

- **des haricots rouges**
- **des crêpes de sarrasin garnies de haricots rouges, d'un œuf, de fromage, d'avocat et de féta, de tofu émietté et sauté**
- **de tofu coupé en cubes, sauté préalablement à la poêle**
- **de tempeh également sauté à la poêle**

SAUCE CHAMPIGNONS ET MISO – RECETTE DU MAGASINE ELLE, PAR HEALTHIEALIE.COM

19

Ingrédients

- 200 g de champignons (ou de pieds de champignons utilisés pour une autre recette)
- 80 g de tofu soyeux
- 2 Càs de miso blond
- 4 Càs de levure maltée
- 2 pincées de poivre

Étapes

- Faites cuire les champignons à la vapeur ou dans un peu d'eau dans une casserole.
- Une fois cuits, laissez les refroidir, puis mixez tous les ingrédients, c'est fini!

SAUCES & DIPS

A servir avec :

- **des légumes verts sautés**
- **des céréales nature**
- **un porridge d'avoine**

Ingrédients

- 1 poivron rouge et 1 poivron jaune cuits au four et épluchés ou 1 bocal de poivrons grillés
- 100 ml de vin blanc
- 2 belles CàS de concentré de tomates
- 200 ml de crème légère ou crème d’avoine
- 1 gousse d’ail et 1 oignon hachés
- environ 150 g de tomates séchées, coupées en 2 ou 3 morceaux
- 1/2 cuillère à café de piment d’espèlette
- 2 cuillères à café de paprika fumé
- huile d’olive

Etapes

- Faites revenir les oignons et ails hachés dans 2 CaS d’huile d’olive jusqu’à ce qu’ils soient translucides.
- Coupez les poivrons en lamelles d’environ 1 cm.
- Ajoutez à la poêle, le concentré de tomate, les poivrons, les épices et les tomates séchées et laissez mijoter pendant 5 à 10 mn à feu doux en remuant bien pour que rien ne brûle.
- Puis ajoutez le vin blanc et la crème et laissez sur feu très doux, poursuivez la cuisson quelques minutes, c’est fini!

SAUCES & DIPS

A servir avec :

- **du riz ou n’importe quelles céréales**
- **avec une polenta**
- **des œufs au plat ou omelette**
- **un poisson blanc ou de la volaille**
- **des tranches de pain grillé**
- **des haricots blancs**



21

COULIS (OU TARTINADE /DIP) HARICOTS BLANCS AU ROMARIN

Ingrédients

- 1 boîte de 500 g d'haricots blancs
- 1 gousse d'ail
- 4 Càs de jus de citron
- 6 Càs d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de romarin ou de thym ou d'origan ou de marjolaine
- 1 bonne pincée de piment de Cayenne
- Sel, poivre
- 1 verre d'eau ou bouillon

Etapes

- Egouttez les haricots blancs, rincez-les bien et mixez-les avec les autres ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une crème lisse.
- Ajoutez autant d'eau que nécessaire si le mélange est trop épais.
- Vérifiez l'assaisonnement, salez, poivrez.
- Servir avec quelques rondelles d'olives en décoration et saupoudrez de persil haché ou de coriandre (optionnel).

SAUCES & DIPS

Selon l'épaisseur choisie, vous l'utiliserez en sauce ou en "dip" pour l'apéro avec des crudités ou pour un déjeuner rapide sur une tranche de pain grillé avec des crudités.

Elle remplace à merveille n'importe quelle béchamel ou sauce à la crème pour ceux qui seraient allergiques aux produits laitiers.

Vous pouvez la servir au romarin comme ici ou mixée avec des olives noires ou parfumée avec d'autres herbes telles que le thym, l'origan, la sauge ou le basilic frais.

Elle accompagne n'importe quel plat de pâtes, de riz, des crêpes aux champignons ou n'importe quel autre légume vapeur, tels que des endives ou des poireaux. Les enfants l'adorent!

SAUCE CÉSAR VÉGÉTARIENNE (POUR ACCOMPAGNER UNE SALADE VERTE AVEC DES POIS CHICHES RÔTIS AU FOUR ET DES CROUTONS DORÉS)

Ingrédients

- 1 tasse de noix de cajou nature, non grillées
- 1/2 tasse de levure de bière maltée (magasin bio)
- 1/4 tasse de jus de citron (environ 1,5 citron)
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à café de câpres en conserve
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de sauce miso blond
- Sel, poivre
- 1 verre d'eau ou bouillon
- 1 feuille d'algue nori émiettée (optionnel)

Étapes

- Mixez tous les ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une crème lisse, ajoutez une Càs d'eau si nécessaire.
- Vérifiez l'assaisonnement, salez, poivrez, c'est fini!

23 **DIPS TARTINADE HARICOTS BLANCS & OLIVE NOIRE – A SERVIR AVEC DE FINES TRANCHES DE PAIN GRILLÉ OU SUR UNE BELLE TARTINE GRILLÉE QUE VOUS COUVRIREZ ÉGALEMENT D'AUTRES LÉGUMES SAUTÉS (CHAMPIGNONS, CAROTTES OU COURGES RÔTIES ET DE FEUILLES DE SALADE) OU D'UN OEUF MOLLET OU ENCORE DE FILETS D'ANCHOIS**

Ingrédients

- 1 boîte de 500 g d'haricots blancs
- 2 petites gousses d'ail
- 4 CàS de jus de citron
- 4 CàS d'huile d'olive
- 25 olives noires dénoyautées
- 2 cuillères à café d'origan sec
- 1 bonne pincée de piment de Cayenne
- Sel, poivre
- 2 ou 3 brins de Persil ou coriandre frais

Étapes

- Egouttez les haricots blancs, rincez-les bien et mixez-les avec les autres ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une crème lisse.
- Ajoutez 1 ou 2 CàS d'eau si le mélange est trop épais.
- Vérifiez l'assaisonnement, salez, poivrez.

SAUCES & DIPS

Selon l'épaisseur choisie, vous l'utiliserez en sauce ou en "dip" pour l'apéro avec des crudités.

Le reste vous servira à faire une belle tartine avec des crudités pour un déjeuner rapide.

24 **DIPS TARTINADE PETITS POIS – SUPER RAPIDE POUR UN DÉJEUNER OU APÉRO IMPROVISÉ – A SERVIR AVEC DE FINES TRANCHES DE PAIN GRILLÉ OU SUR UNE BELLE TARTINE GRILLÉE QUE VOUS COUVRIREZ ÉGALEMENT D'AUTRES LÉGUMES SAUTÉS (CHAMPIGNONS, CAROTTES OU COURGES RÔTIES ET DE FEUILLES DE SALADE) OU D'UN OEUF MOLLET OU ENCORE DE FILETS D'ANCHOIS**

Ingrédients

- 1 bol de petits pois surgelés
- 2 Càs de jus de citron
- 2 Càs d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'origan sec ou d'estragon ou une pincée de romarin
- Sel, poivre

Étapes

- Faites chauffer les petits pois quelques instants dans une casserole à feu moyen avec 1/4 de verre d'eau le temps qu'ils s'assouplissent. Environ 2 à 3 minutes.
- Puis mixez, les petits pois, l'eau de cuisson et les autres ingrédients jusqu'à obtenir une crème lisse.
- Ajoutez 1 ou 2 Càs d'eau si le mélange est trop épais.
- Vérifiez l'assaisonnement, salez, poivrez, ajoutez un filet de citron si besoin.

SAUCES & DIPS

Selon l'épaisseur choisie, vous l'utiliserez en sauce ou en "dip" pour l'apéro avec des crudités.

Le reste vous servira à faire une belle tartine avec des pour un déjeuner rapide.

● VINAIGETTE SÉSAME – A SERVIR AVEC UNE SALADE DE CRUDITÉS OU DES LÉGUMES RÔTIS

25

Ingrédients

- 2 CaS de miso
- 2 CaS de vinaigre de riz
- 4 CaS de sauce soja
- 2 CaS de moutarde
- 2 gousses d'ail
- 3 à 4 cm de gingembre rapé
- 4 cuillères à café d'eau
- 3 cuillères à café d'huile de sésame
- 1/3 de tasse d'huile d'olive
- Sel et poivre

Etapas

- Passez tout, sauf les graines de sésame, dans un blender. Placer la sauce dans un bocal pour la conserver.
- Faites griller à sec dans une poêle les graines de sésame puis ajoutez les à la sauce dans le bocal. c'est fini!

VINAIGETTE CÉSAR VEGAN – A SERVIR AVEC UNE SALADE DE CRUDITÉS, DES LÉGUMES RÔTIS, DU POULET, DES FRUITS DE MER OU UN POISSON BLANC

Ingrédients

- 2 tasses de noix de cajou nature non grillées si possible trempées pendant 20 mn dans l'eau chaude
- 2 CaS de câpres
- 1 CaS de moutarde
- 2 CaS de poudre d'ail ou 2 gousses d'ail
- 1 petite cuillère à café de paprika fumé
- 1 CàS de miso
- 2 CàS de paillettes de levure
- 1/4 de tasse de jus de citron
- 1/4 de tasse d'huile d'olive
- Sel et poivre

Etapas

- Rincez les noix de cajou, passez le tout dans un blender, c'est fini!

Ingrédients pour deux 2 tasses

- 2 tasses de tomates évidées, pelées, épépinées et hachées grossièrement
- 1 tasse d'échalotes hachées ou d'oignon blanc
- 1 gousse d'ail, hachée
- Jus de 1 citron vert
- Sel et poivre au goût
- 1 jalapeño équeuté et émincé ou autre piment frais chaud, ou piment de Cayenne ou flocons de piment rouge broyés au goût
- ½ tasse de coriandre hachée, plus au goût

Etapas

- Mélangez tous les ingrédients sauf la coriandre et goûtez. Ajoutez sel, poivre ou piments selon votre goût.
- Incorporez la moitié de la coriandre et laissez reposer 30 à 60 minutes.
- Rectifiez l'assaisonnement, garnir du reste de coriandre et servir.

SAUCES & DIPS

A servir avec une omelette, du poulet, un plat de haricot rouge à la tomate et évidemment avec toutes les recettes mexicaines!

● SAUCE FETA AUX HERBES (PEUTRE AUSSI ÊTRE SERVI À L'APÉRO AVEC DU PAIN GRILLÉ)

28

Ingrédients

- 1 petit bouquet d'aneth ou de persil (gardez quelques feuilles pour la décoration)
- 1 petit bouquet de menthe (gardez quelques feuilles pour la décoration)
- 2 Càs de jus de citron
- 250 g de yaourt grecque de préférence (ou végétal)
- 250 g de fêta
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre noir
- Selon votre gout, vous pouvez ajouter 1 petit oignon blanc ou une cébette et/ou 1 Càs de sumac

Etapas

- Mixez dans un blender tous les ingrédients sauf l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- Transférez dans un bol et assaisonnez à votre convenance avec le poivre et le sel. Attention, la fêta est déjà généralement très salée.
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive et décorez avec quelques feuilles d'herbes fraîches.

● SAUCE AUX ANCHOIS

29

Ingrédients

- 1/2 bouquet de persil plat haché finement
- 1 CàS d'origan séché
- 5 gousses d'ail, hachées ou pressées
- 6 filets d'anchois au sel hachés grossièrement
- 5 CàS de vinaigre de cidre
- 6 CàS d'huile d'olive

Etapas

- Mélangez tous les ingrédients, c'est fini!

VINAIGRETTE AU MISO

30

Ingrédients

- 1 jus de citron
- 3 Càs de miso blanc
- 6 Càs d'huile d'olive
- Sel et poivre

Etapas

- Mélangez tous les ingrédients, c'est fini!

VINAIGRETTE ASIATIQUE

31

Ingrédients

- 2 Càs de sauce soja
- 1 Càs de gingembre rapé
- 2 gousses d'ail pressées ou hachées finement
- 2 oignons verts ou 1 petit oignon blanc ou rouge
- 2 Càs d'huile de sésame toasté
- 1 Càs de vinaigre de cidre ou de riz
- 1 citron (jus et zeste) jaune ou vert
- Poivre ou piment d'Espelette
- Sauce piquante (optionnel)
- Des herbes fraîches ciselées type coriandre, ciboulette, persil...

Etapas

- Mélangez tous les ingrédients, c'est fini!

● SAUCE TIGRE QUI PLEURE – RECETTE DE LA GUINGUETTE D'ANGÈLE

32

Ingrédients

- 8 CàS de citron vert
- 5 CàS sauce poisson (Nuoc mam)
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 échalote hachée
- 4 cas d'eau
- 2 CàS de sucre (complet c'est mieux !)
- 1 ou 2 piments hachés
- 1 beau bouquet de coriandre et menthe fraîche hachés

Étapes

- Mélangez tous les ingrédients, attendez que le sucre soit bien dissous avant de servir!

SAUCES & DIPS

A servir avec une salade de courgette et carotte râpées ou en ajoutant un peu de poisson blanc ou des crevettes dans la salade.

● SAUCE "GREEN GODDESS", 2 VERSIONS – RECETTE DU NY TIMES COOKING

33 Ingrédients

- 2 filets d'anchois à l'huile
- ½ tasse de mayonnaise ou tofu soyeux
- ⅓ tasse de yaourt grec entier
- ½ tasse de persil
- ⅓ tasse de basilic (vous pouvez aussi remplacer la moitié par de l'estragon)
- 1 à 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 CàS de feuilles d'estragon frais finement hachées (fonctionne très bien avec d'autres herbes telles que menthe, coriandre... l'idée est d'avoir 4 herbes différentes)
- 3 CàS de ciboulette hachée
- Sel
- Poivre noir fraîchement moulu

Etapas

- Mélangez tous les ingrédients dans un blender, c'est fini!

Version vegan. En fonction de votre utilisation – dip ou sauce salade – ajouter 1 à 2 CàS d'eau dans le blender :

- ½ tasse de persil
- ¼ tasse de basilic
- ¼ tasse de ciboulette
- ¼ tasse d'estragon
- 1 petite gousse d'ail
- ¼ tasse de tahini
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 3 CàS de vinaigre de cidre
- 2 CàS de sauce soja

SAUCES & DIPS

En dip à l'apéro, pour accompagner des crudités ou un poisson froid ou pour assaisonner une salade toute verte avec fenouil, poireaux, asperges, haricots verts et/ou mange tout...

Un pure délice!

**Pour la rendre plus digeste, vous pouvez remplacer la mayonnaise par du tofu soyeux. Dans ce cas, vérifiez l'assaisonnement : vous aurez sans doute à ajouter
1 pointe de moutarde
1 CàS de vinaigre de cidre
2 CàS d'huile d'olive**

Ingrédients

- 1 ou 2 gousses d'ail selon votre gout et la taille de la gousse
- 2 filet d'anchois à l'huile
- 2 cuillères à café de câpres
- 6 CàS d'huile d'olive
- 6 CàS de persil haché
- 1 jus de citron
- 3 /4 cm de peau du citron, coupée la plus fine possible, pour avoir seulement le zeste sans la peau blanche.
- Poivre noir
- Vérifier l'assaisonnement avant d'ajouter du sel. Entre les anchois et les câpres, l'apport est sans doute suffisant.

Etapas

- Mettre le tout dans un blender, c'est fini!

SAUCES & DIPS

Délicieuse avec un poisson grillé ou vapeur, avec du fenouil ou des poireaux vapeur ou grillés

Ingrédients

- 2 tasses d'amandes crues
- 2 tasses d'eau (l'équivalent du volume des amandes)
- Sel et poivre ou piment de cayenne
- 2 gousses d'ail
- 1/2 tasse de jus de citron
- 1/2 tasse d'huile d'olive

Etapas

- Faites tremper les amandes 1 heure dans de l'eau tiède ou mieux encore une nuit.
- Egouttez-les et rincez-les puis placez les dans un blender avec l'eau, l'ail, le jus de citron, le sel et le poivre en fonction de vos goûts, jusqu'à obtenir une sauce bien lisse.
- Puis, alors que le blender continue à tourner, versez délicatement l'huile d'olive.
- Goûtez et rectifiez l'assaisonnement sel et poivre avant de servir, c'est fini!

SAUCES & DIPS

Délicieuse avec des légumes verts grillés ou vapeur (par exemple haricots verts), elle peut aussi accompagner des pâtes pour ceux qui ne supportent pas les produits laitiers. Dans ce cas, vous pourrez ajouter un peu de levure alimentaire pour lui donner l'illusion d'être au "fromage".



MARINADE STICKY SÉSAME D'ANNA JONES – PARFAITE POUR FAIRE RÔTIR UN CHOU-FLEUR, CHOU, FENOUIL OU BROCOLI AU FOUR

Ingrédients

- 3 Càs de sauce soja
- 2 Càs de sirop d'érable
- 1 Càs d'huile de sésame
- 1 Càs de vinaigre de riz ou de cidre
- 1 Càs de purée ou concentré de tomate
- 1 Càs de pâte de piment (optionnel)
- 2 gousses d'ail
- 2 ou 3 cm de gingembre râpé
- 3 Càs de graines de sésame

Étapes

- Mélangez tous les ingrédients et chauffez cette marinade dans une casserole pendant que votre chou-fleur ou brocoli ou fenouil rôti au four.
- Lorsque vos légumes sont presque cuits, sortez les du four et placez les dans un grand saladier.
- Arrosez les de marinade, mélangez, replacez les sur la plaque du four et enfournez pour encore 10 mn à four chaud (180°) jusqu'à ce que les bords des légumes soient bien dorés.
- Servez avec du riz et une belle salade verte aux herbes!

SAUCES & DIPS

Délicieuse avec des légumes verts grillés ou vapeur (par exemple haricots verts), elle peut aussi accompagner des pâtes pour ceux qui ne supportent pas les produits laitiers. Dans ce cas, vous pourrez ajouter un peu de levure alimentaire pour lui donner l'illusion d'être au "fromage".

● LE KETCHUP ADAPTÉ DE CELUI DU DR JIMMY MOHAMED

37

Ingrédients

- 500 g de tomates (en hiver utilisez des tomates en conserve avec leur jus)
- 250 g de carottes
- 1 gros oignon jaune
- Epices à votre convenance : piment, cumin, cannelle, poivre
- Sel à votre convenance

Etapas

- Passez le tout au blender jusqu'à obtenir une purée bien lisse puis faites cuire le mélange jusqu'à ce qu'il épaisse.
- Vous pouvez garder cette sauce dans un bocal pendant une bonne semaine.

SAUCES & DIPS

Celui du Dr Jimmy Mohamed est en fait fait avec le jus uniquement des tomates, carottes et oignon. Je préfère la version purée avec la pulpe, votre sauce aura plus de tenue.

● CREME DE BETTERAVE À L'HUILE D'OLIVE.

38

Ingrédients

- 1 belle betterave cuite
- 3 CàS d'huile d'olive
- 3 CàS de jus de citron
- Sel et poivre à votre convenance

Optionnel :

- 1 CàS de coriandre
- 1 CàS de féta et du thym
- 1/2 gousse d'ail
- 1 petit morceau de piment frais

Etapas

- Mélangez tous les ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une crème bien lisse, c'est fini ! onservez cette sauce dans un bocal une bonne semaine (un peu moins si vous avez utilisé de la féta).
- Attention si vous ajoutez de l'ail à cette crème, la saveur gagnera en intensité jour après jour.

SAUCES & DIPS

A servir avec des légumes crus ou cuits à la vapeur ou rotîs, type chou, oignons ou poireaux.

Délicieux avec des oeufs au plat également et de belles tranches de pain grillé.

Pour varier vous pouvez aussi ajouter une grosse cuillère à soupe de féta ou de fromage de chèvre crémeux.

Ingrédients

- 1/2 tasse de crème de coco non sucrée
- Un morceau de gingembre d'environ 2 cm lavé et finement râpé
- 3 cuillères à café de vinaigre de riz
- 3 cuillères à café de sauce de poisson ou de sauce soja
- 1,5 cuillères à café de moutarde de Dijon
- 2 citrons vert

Etapes

- Fouettez ensemble la crème de coco, le gingembre, le vinaigre, la sauce de poisson et la moutarde.
- Zestez le citron vert directement dans le bol.
- Ajoutez deux cuillères à soupe de jus de citron vert et assaisonnez légèrement de sel et de poivre. Goûtez la sauce et ajoutez du jus de citron vert ou du sel et du poivre si nécessaire.
- Versez la vinaigrette sur les légumes rôtis chauds ou à température ambiante.
- Mélangez bien et saupoudrez d'herbes fraîches à votre convenance : coriandre, persil, ciboulette...

SAUCES & DIPS

A servir avec des légumes cuits rotis au four ou vapeur type choux, carottes, courges, betteraves, navets, fenouil, oignons ou poireaux.

Cette vinaigrette peut être consommée avec des légumes chauds ou à température ambiante.

● VINAIGRETTE CRÉMEUSE AMANDE MOUTARDE (DÉLICIEUSE AVEC DES CRUDITÉS!)

40

Ingrédients

- 2 cuillères à café de zestes de citron + 1/2 tasse de jus de citron frais (à partir d'environ 2 citrons)
- 4 Càs rases de beurre d'amande
- 2 cuillères à café de moutarde de Dijon
- Sel et poivre ou piment en fonction de votre goût
- 2 Càs de persil haché ou de ciboulette

Etapes

- Dans un bol, mélangez le zeste de citron et 4 cuillères à soupe de jus de citron avec le beurre d'amande, la moutarde de Dijon.
- Salez et poivrez puis incorporez suffisamment d'eau pour qu'elle soit liquide. Environ 1/3 de tasse.
- Ajustez l'épaisseur et la saveur de la vinaigrette avec du sel, du poivre et du jus de citron si nécessaire puis mélangez à des crudités ou n'importe quelle salade verte et n'oubliez pas de saupoudrer des herbes fraîches ciselées!

● PESTO VERT VEGAN (ON PEUT AUSSI LE FAIRE AU PARMESAN)

41

Ingrédients

- 1 tasse d'épinards
- 1 tasse de basilic
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 1/4 tasse de graines de chanvre
- 1/4 tasse de pignons de pin
- 1/4 tasse de levure nutritionnelle (ou de parmesan si vous le faites non vegan)
- 1/2 citron, jus
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1/2 cuillère à café de flocons de piment rouge
- 1/2 cuillère à café de sel

Étapes

- Mélangez tous les ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Vous pouvez la décorer avec des pignons de pin grillés et du basilic sur le dessus.

SAUCES & DIPS

Délicieuse avec n'importe quel légume cru ou cuit, un poisson grillé ou vapeur, ou tout simplement avec une tranche de pain grillé.