

● DEFIS

Des challenges et des défis pour ajouter plus de végétaux à son alimentation quelque soit l'occasion ou le moment. Vous retrouverez les recettes de tous ces plats, dans chacune des rubriques du site.

- Apéro sans chips industrielles
- Des recettes pour faire aimer les légumes aux enfants
- Des plats complets sans viande pour les plus récalcitrants aux végétaux et ceux qui ont un grand appétit
- Des plats ultra rapides, retour de week end, avec le fond de placard ou de congélo
- Barbecue sans côte de boeuf
- Des menus pour recevoir l'hiver sans rôti de veau
- Des menus pour recevoir l'été
- Des salades pour ne pas avoir faim, pour un dej ou dîner rapide
- Des plats complets et rapides en été



APÉRO SANS CHIPS INDUSTRIELLES

- Mon plat signature, mon chouchou, celui que je suis capable de faire juste pour moi pour une collation saine : LA SOCCA ! C'est sans doute le champion en matière d'économie également.
- Chips de sarrasin, telles quelles ou avec un dip ou une sauce romesco par exemple
- Frites de patates douces ou de carottes au four, à servir tièdes avec une sauce ou un dip de haricots blancs
- Très fines tranches de pain grillé, à servir avec fromages, crudités et/ou sauces
- Grosses frites de polenta au parmesan
- Evidemment des olives vertes et noires, des batonnets de carottes, concombre et tomates cerises en saison, et plein de noisettes, amandes et noix de cajou
- En version apéro/entrée : des tartines et bruschetta



DES RECETTES POUR FAIRE AIMER LES LÉGUMES AUX ENFANTS (1)

- Tartine Bruschetta fromage (pâte dure, fromage frais, chèvres ou brebis, tout est possible) artichauts
- Tempura de haricots verts, de courgettes, de courges, de feuilles de sauge, d'asperges, de brocoli...
- Haricots blancs ou rouges à la sauce tomate et aux épinards (galet d'épinards hachés à cacher dans la sauce tomate), fêta, œufs au plat ou mollet, pain grillé
- Hummus ou crème de haricots blancs et bâtonnet de carottes, céleri branche, céleri rave, pain grillé
- Courgettes ou brocolis rôtis au parmesan
- Fondue de poireaux, crème de coco
- Tomates cerises et brocoli à la fêta
- Courgettes et fenouils grillés sauce yaourt citron ou tahini
- Soupe petits pois, épinards (légumes surgelés)
- Pâtes à la crème d'épinards, chèvre et noix
- Frites au four de patate douce, sauce épinards à la crème
- Boulettes d'aubergines à la tomate
- Falafel de quinoa, épinards, carottes
- Crêpes aux...



DES RECETTES POUR FAIRE AIMER LES LÉGUMES AUX ENFANTS (2)

- Soufflé aux épinards et au fromage
- Œufs cocotte, champignons, épinards
- Riz sauté avec plein de légumes
- Steak de chou-fleur à la mozzarella
- Salade de pommes de terre et... ce que vous avez sous la main
(haricots verts, du brocoli, des poireaux...)
- Toutes les recettes de frittatas dans lesquelles vous ajouterez – en plus – 1/2 galet d'épinards par enfant ou un reste de blette ou encore de poireaux.
- Toutes les recettes de croquettes dans lesquelles vous ajouterez – en plus – 1/2 galet d'épinards par enfant ou un reste de blette ou encore de poireaux, par enfant.
- Brochettes de légumes d'été ou légumes d'été à la mozzarella
- Effilochée de pleurotes
- Gratin de Pommes de terre aux morilles dans lequel cacher quelques galets d'épinards surgelés.



DES PLATS COMPLETS SANS VIANDE POUR LES PLUS RÉCALCITRANTS AUX VÉGÉTAUX ET CEUX QUI ONT UN GRAND APPÉTIT

- Pâtes à servir avec une belle salade verte aux copeaux de fromage de brebis, peccorino ou parmesan
 - crémeuses aux poireaux, blettes, citron, estragon
 - au citron, poutargue, persil
 - citron, câpres, roquette
 - tomates cerises, fêta, basilic
- Légumes rôtis et pois chiches croustillants, œuf, fêta, salade verte aux herbes
- Légumes rôtis, sauce tahini, salade verte aux copeaux de fromage, pain grillé
- Pois chiches à la Cacciatore (en civet), riz et salade verte
- Galettes de sarrasin aux œufs, fromage et reste de légumes
- Polenta, courgettes et fenouils grillés sauce yaourt citron ou tahini
- Polenta aux champignons sautés et parmesan
- Boulettes d'aubergine à la tomate
- Riz sauté aux légumes variés
- Tous les risottos, cuisinés avec du riz ou une autre céréale
- Gratin de pommes de terre et... morilles ou cépes, poireaux et truffes...
- Polenta stroganof
- Toutes les recettes à base d'œufs : quiche, tarte, soufflé à servir avec une salade aux herbes
- Effilochée de pleurotte comme un kebab avec polenta, tartines de pain grillé et salade
- Gratin de PdT aux morilles et salade vertes aux herbes



DES PLATS ULTRA RAPIDES, RETOUR DE WEEK END, AVEC LE FOND DE PLACARD OU DE CONGÉLO.

- Tartine Bruschetta pesto, fromage (pâte dure, fromage frais, chèvres ou brebis, tout est possible) artichauts ou poivrons en conserve.
- Tartine sardines, citron, poivre, origan, huile d'olive
- Soupe à la tomate, fêta et pain grillé
- Soupe lentilles, tomate et chèvre ou fêta
- Poivrons et artichauts en conserve, olives noires, pois chiches ou haricots blancs, parmesan
- Haricots verts (à faire avec 1kg de haricots verts surgelés en hiver) à l'asiatique avec bol de riz ou nouilles chinoises ou soba
- Salade de haricots verts aux œufs mollets
- Salade de haricots verts aux olives, câpres et anchois (optionnel) avec pois chiches ou haricots blancs
- Haricots blancs à la sauce tomate, fêta, œufs au plat ou mollet, pain grillé
- Salade de céréales avec plein d'herbes fraîches.
- Nouilles soba froides en salade
- Salade de pâtes aux herbes, fêta ou parmesan
- Pâtes au citron et ail
- Pois chiches rôtis, œufs, fêta ou parmesan



BARBECUE OU PLANCHA SANS VIANDE ROUGE NI CHARCUTERIE

- Aubergines grillées sauce fêta, salade de pois chiches aux herbes et polenta, sauce romesco
- Courgettes grillées, sauce yaourt citron et socca
- Sardines grillées, pâtes au citron, roquette au basilic marinées au citron et grillées, salade de pommes de terre, roquette, aux herbes
- Maquereaux marinés et grillés, salade fenouils, radis, tartines aillées et grillées
- Tomates grillés, sauce gremolata, pâtes huile d'olive et poivre
- Patates douces grillées sauce tahini, salade verte, pois chiches aux herbes et croutons
- Salade César aux filets de poulet grillés
- Poulet, oignons et romaine grillée
- Tofu et courgettes grillées
- Moules brûle doigts, polenta grillée, sauce tomates épicées, salade verte aux herbes
- Poivrons, aubergines, courgettes grillés, coulis de haricots blancs au romarin, tartines de pain aillées et grillées
- Légumes d'été en brochettes au halloumi



DES MENUS POUR RECEVOIR L'HIVER SANS RÔTI DE VEAU

- Poireaux sauce œuf mimosa et œufs de truite + Risotto citron, poutargue
- Carpaccio de betteraves crues, radis, pamplemousse, herbes fraîches, amandes + gratin de PdT aux morilles
- Salade de betteraves (cuites), yaourt, coriandre..... + Boulettes poulets sauce tomates et riz
- Tempura de courges, de feuilles de sauge, d'asperges, de brocoli + Poisson vapeur 150 g par personne et riz, sauce vierge
- Fondue de poireaux au cumin, fêta rôtie, croustons + Aiguillette de poulet, pommes de terre à la crème, salade verte aux herbes
- Salade César + Haricots rouges cacciadore, riz
- Soupe petits pois, épinards, croustons + maquereaux marinés grillés, fenouils/radis, salade verte aux herbes
- Carpaccio de Saint Jacques +
 - Pâtes citron et poutargue
 - Pâtes crémeuses poireaux, blettes, citron, estragon
- Moules « brûle doigts » +
 - Légumes d'hiver rôtis au four, sauce tahini
 - ou steak de champignons, coulis romarin, haricots blancs
- Œufs cocotte aux champignons + Potimarron farci, sauce citron
- Soupe épinards, truite fumée + Pleurotes en Kebab, pois chiches rôtis et salade verte aux herbes et olives noires
- Salade d'orge, olive verte, pamplemousse, choux chinois ou blanc, noix, citron + Soufflé au fromage, salade verte aux herbes
- Salade poivrons et artichauts en conserve, olives noires, parmesan + Risotto poulet brocoli
- Poireaux braisés, pignons, sur lit de sauce fêta, pain grillé + Moules marinières, pâtes citronnées
- Soupe brocoli coco + chou farci champignon sarrasin
- Toast poire/mozzarella + grand aioli

Je propose généralement pour l'apéro une socca, des légumes crus avec une sauce et quelques amandes. Mes desserts sont très simples : pommes au four ou gratin de pommes, servis avec du yaourt coco ou une glace vanille. Carpaccio d'agrumes, fleur d'oranger sur lequel j'émiette des petits beurrés ou des sablés.



DES MENUS POUR RECEVOIR L'ÉTÉ SANS CHIPOLATAS

- Fenouils ou courgettes grillés + Boulettes poulet, polenta, sauce tomates
- Tempura de haricots vert, feuilles de courgettes, brocoli, poivrons + Poisson vapeur, riz, sauce vierge
- Poivrons rôtis + Aiguillettes de poulet, pommes de terre à la crème, salade verte aux herbes
- Salade César + Aubergines au miso
- Gazpacho croutons + maquereaux marinés grillés, fenouils, salade verte aux herbes
- Filets de sardines marinés + Pâtes citron et poutargue
- Œufs cocotte à la truite fumée + Légumes d'été farcis, sauce citron et sauce romesco
- Salade d'orge, olive verte, pamplemousse, choux chinois ou blanc, noix, citron + Brochettes aubergines, poulet (peut être fait sans poulet) au barbecue ou au four, salade verte aux herbes
- Salade poivrons et tomates, façon panzanella + Risotto poulet brocoli
- Salade de tagliatelles de courgettes à l'italienne + Pâtes aux tomates cerise, brocoli fêta
- Tomates cerises, fêta rôties + Grand Aioli (végétarien possible)
- Chou-fleurs et Aubergines rôtis au four, sauce tahini + Risotto vert (épinards, petits-pois, brocoli ou asperges)
- Carpaccio tomates, pêches, parmesan + Poisson blanc curry coco, riz complet
- Aubergines rôties sauce romesco + Pâtes anchois, citron, câpres et roquettes
- Salade aux herbes, framboises, pistaches + Curry de crevettes, riz
- Frittata courgettes, menthe, chèvre et salade vertes aux herbes + Aubergines fumées crémeuses
- Poivrons rôtis, fêta ou chèvre + polpette d'aubergines sauce tomates



Pour l'apéro une socca, des légumes crus avec une sauce et quelques amandes. ☒ Mes desserts sont très simples : ☒- carpaccio de pêches, ou salade de fraises, fleur d'oranger sur lequel j'émiette des petits beurres ou des sablés. ☒- abricots rôtis au four avec un peu de thym servis avec glace, crème fraîche ou chèvre frais/huile d'olive/ miel

**DES SALADES POUR NE PAS AVOIR FAIM (DEJ OU DÎNER RAPIDE ET RASSASIANANT)
L'IDÉE EST D'ASSOCIER LÉGUMES CRUS ET/OU CUIITS, PROTÉINE ET CÉRÉALES (BELLE
TARTINE DE PAIN OU QUELQUES CÀS DE CÉRÉALES DÉJÀ CUITES, TYPE RIZ,
BOULGOUR, QUINOA....)**

- Lentilles aux légumes grillés, persil, amandes et chèvre frais
- César végétarienne ou pas
- Agrumes, tofu mariné ou reste de poissons effilochés et coriandre
- Haricots blancs avec concombre, tomates, olives, cèleri, zestes et jus de citron, herbes fraîches
- Haricots verts aux œufs, noisettes, citron + persil
- Haricots verts, aux anchois, olives noires et pois chiches, citron, thym + riz
- Pommes de terre aux herbes ou aux asperges, haricots verts, radis, persil, sauce miso
- Radis, chou-rave, fromage de brebis, noisettes et thym
- Tagliatelles de courgette et haricots blancs ou pois chiches, citron, pignons de pin + herbes fraîches
- Tomates et pois chiches, herbes fraîches + pain grillé
- Pamplemousse, avocat, pois chiches rôtis, fêta, thym + riz
- Chou (chinois, rouge...) grenade et reste de poulet ou tofu sauté + coriandre
- Quinoa, haricots rouges, salade verte hachée, olives noires + herbes fraîches
- Salade verte hachée, oignons, quinoa, pommes, noix de Grenoble, fêta ou comté, persil ou thym
- Epeautre et légumes façon Charlie Bird (rubrique céréales)
- Riz, avocat, menthe, petits pois, œufs

Il s'agit là d'assemblage, plus que de recettes... Super rapide et simple !



DES PLATS COMPLETS ET RAPIDES EN ÉTÉ

- Salade de tomates façon panzanella, à servir avec des pois chiches ou des haricots blancs simplement assaisonnés de sel, poivre, huile d'olive, jus et zestes de citron.
- Haricots blancs, céleri & herbes fraîches et pain grillé.
- Salade de tagliatelle de courgettes (avec riz ou nouilles chinoises en version asiatiques, ou avec des pois chiches et de belles tranches de pain grillé en version italienne).
- Salade de concombres « battus » sauce asiatique (servi avec du riz basmati ou des nouilles chinoises ou soba).
- Salade de céréales avec plein d'herbes.
- Nouilles soba froides en salade. Délicieux avec un reste de légumes déjà cuits ou des concombres à l'asiatique.
- Salade de pâtes ou céréales, tomates fraîches, olives noires, fêta et roquette ou feuilles de salade verte.
- Tartine Bruschetta. Grillez la tartine avant de la garnir, terminez par un filet d'huile d'olive et du poivre au moulin.
 - Aux tomates cerise et fêta, saupoudrée de thym séché et d'un filet d'huile d'olive.
 - Au reste de légumes cuits les jours précédents avec fêta ou parmesan et huile d'olive (aubergines, poivrons, courgettes...)
 - Aux sardines, concombres, citron, herbes fraîches, huile d'olive (hachez grossièrement les sardines et mélangez-les à des dés de concombres, assaisonnez au citron, huile d'olive, sel et poivre et tartinez).
- Omelette aux... Choisissez un fromage, un légume et une herbe, les options sont sans fin!
- Pâtes aux :
 - Citron, ail et roquette
 - Fêta, tomates fraîches, olives noires, basilic frais ou thym séché

Faites en plus que nécessaire pour un en-cas ou le déjeuner du lendemain!

