

# ● 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 aïoli

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, céleri, 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!**

