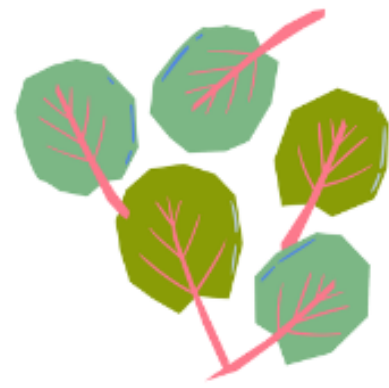


RECETTES AVEC DU VERT, DU VERT ET ENCORE DU VERT

Cuisinez-en toujours plus que nécessaire. Ils peuvent être très simplement préparés le week end et servir de base à plusieurs recettes pendant la semaine.

Gardez disponible, un sachet d'épinards surgelés, ils peuvent être ajoutés à beaucoup de recettes pour un "boost" vert supplémentaire.



Rien de plus triste qu'un légume vert non cuisiné, non assaisonné, pour un débutant en végétaux...

Pour vous embarquer ou embarquer vos proches sur une cuisine plus végétale, il faut leur prouver que les légumes ont de la ressource, de la saveur, du peps, qu'ils sont beaux et que ça rassasie!

Pour ce faire, **traitez-les comme vous traiteriez de la viande. Crus, ou grillés, rôtis, mijotés, en paillotte, sautés... Osez des modes de cuissons différents.**

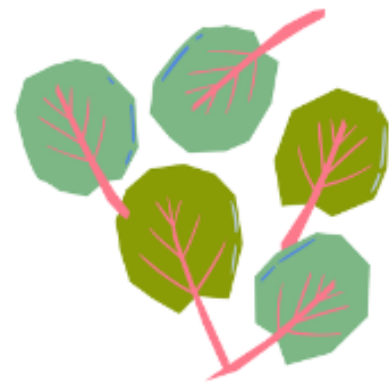
Proposez-les avec des sauces, des céréales, des légumineuses et des combos innovants en piochant également dans les rubriques "sauces" ou "céréales" **et surtout, surtout**, évitez de les présenter bouillis!

● LES RECETTES

- Blettes sautées aux...
- Poireaux, épinards, au cumin et à la féta
- Poireaux en papillote au citron
- Gratin de Poireaux aux haricots blancs et parmesan
- Poireaux froids en vinaigrette de sésame/soja ou câpres et anchois ou aux oeufs mimosa
- Verts de poireaux sautés aux champignons
- Salade d'hiver aux poireaux
- Poireaux, poires et poivre
- Polenta gratinée aux épinards et chèvre
- Tarte blettes et betteraves
- Salade de haricots verts aux œufs mollets
- Haricots verts à l'asiatique aux ramen ou polenta
- Haricots verts ail et citron (ou gingembre)
- Salade de haricots verts aux olives, câpres et anchois
- Salade de haricots verts...
- Tempura de haricots verts comme à lisbonne
- Salade caponata à l'artichaut

Plein d'autres recettes page suivante.....

RECETTES AVEC DU VERT, DU VERT ET ENCORE DU VERT



Avant de servir vos légumes, ajoutez toujours "le petit plus" !

- **des zestes de citron?**
- **des croutons de pain dorés à l'huile d'olive?**
- **des herbes fraîches et/ou sèches?**
- **des graines de sésame ou de courge toastées quelques secondes dans une poêle sèche?**
- **des noisettes ou amandes ou de cajou toastées et concassées au couteau?**

● LES RECETTES

- Artichauts et quinoa grillés en salade d'épinards
- Fenouils crus ou cuits?
- Fenouils rôtis au Pecorino ou Parmesan et pistaches
- Fenouils aux olives et romarin
- Soupe de cresson au gingembre
- Cocotte de Pois chiches aux épinards et à la coriandre
- Lentilles fumées en cocotte aux poireaux
- Orzo aux épinards, pois chiches ou petits pois
- Laitue fatiguée, sautée à l'ail et aux oeufs au plat
- Scaroles, laitues ou endives à la napolitaine
- Sucrines ou endives ou petites laitues sautées au miso
- Grand aïoli
- Cake/pudding courgettes ou légumes verts, fromage
- Croquettes falafels aux carottes, épinards et quinoa
- Salade César végétarienne
- Concombre battus en salade
- Concombres sautés (oui, oui le concombre est cuit, et c'est délicieux, léger et délicat).
- Pâtes aux poireaux, blettes, citron, estragon

01 BLETTES SAUTÉES (AUX CHAMPIGNONS OU PAS)

Ingrédients

- Environ 1,5 kg de blettes et 400 g de champignons (optionnel)
- 2 Càs de thym ou origan
- 3 gousses d'ail
- Sel, poivre
- 1/4 verre de vin blanc (optionnel)
- Huile d'olive

Etapas

- Lavez les blettes, séparez les cotes des feuilles et coupez finement chacune sans les mélanger. Les morceaux des cotes ne doivent pas dépasser 1/2 cm d'épaisseur.
- Essuyez ou lavez les champignons (en fonction de la terre présente) et coupez les en tranches fines.
- Faites sauter l'ail haché dans une poêle avec 2 Càs d'huile d'olive quelques secondes, puis ajoutez les cotes de blettes seulement, pendant 2 à 3 minutes.
- Ajoutez ensuite 1/4 de verre d'eau ou de vin blanc, sel, poivre et thym ou origan et continuez la cuisson sur feu moyen.
- Lorsque les cotes sont translucides, et que le liquide a été absorbé, si vous avez choisi l'option champignons, ajoutez-les et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 mn, en continuant à mélanger pour que rien ne brûle.
- Ajoutez en dernier lieu les feuilles des blettes et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient "tombées", environ 3 à 4 mn. Ajoutez 1 à 2 Càs d'eau si besoin pour que rien n'attache.
- A ce stade, vos légumes sont prêts. Vous pouvez les servir avec :
 - des pignons de pins légèrement toastés dans une poêle à sec ou des noisettes également toastées et concassées
 - avec des pommes coupées en gros quartiers et sautées (bon moyen d'embarquer des enfants sur ces légumes)
 - saupoudrés de persil et/ou de coriandre hachés
 - avec de la féta emiettée
 - avec deux cuillères à soupe de crème fraîche mélangées aux légumes
 - avec une sauce présentée à part, type yaourt et tahini

RECETTES AVEC DU VERT

Peuvent être servies avec :

- des oeufs au plat ou pochés
- du riz ou quinoa
- des tranches fines de pain grillé
- en accompagnement d'un poisson ou d'une volaille.

Ces blettes peuvent être mélangées à d'autres légumes pour de nouvelles recettes pendant la semaine :

- Tarte blettes/épinards
- Shashuka verte (avec des poireaux au cumin)
- Courges farcies aux blettes
- Pommes de terre sautées et blettes
- Spaghetti, blettes, poireaux estragon!

02 POIREAUX, ÉPINARDS, CUMIN ET FÊTA AUX OEUFS (À FAIRE AUSSI SANS OEUF POUR SERVIR AVEC DU RIZ) Une recette (un peu adaptée) d'ottolenghi

Ingrédients

- 2 gros poireaux, coupés en tranches fines d'un 1/2 cm (500g) et 200 g d'épinards
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 2 petits citrons confits (30g)
- 300 ml de bouillon ou d'eau
- 4 gros oeufs
- 90 g fêta émiettée
- 1 cuillère à café de ZA'ATAR
- 4 Càs d'huile d'olive
- Sel, poivre ou piment de Cayenne
- Persil ou coriandre frais ou aneth

Étapes

- Toastez les graines de cumin dans une poêle aux larges bords pour laquelle vous avez un couvercle, pendant quelques minutes, puis écrasez-les dans un mortier ou passez les au mixer et réservez.
- Replacez sur feu moyen la poêle avec 2 Càs d'huile d'olive. Ajoutez le poireau bien rincé, 1/2 cuillère à café de sel et du poivre ou piment et faites sautez pendant environ 3 mn en mélangeant bien et souvent, jusqu'à ce que le poireau soit tendre.
- Ajoutez alors le cumin, le citron confit et le bouillon ou l'eau et portez à ébullition pendant 4 à 5 mn, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
- Baissez le feu, ajoutez les épinards grossièrement hachés et continuez la cuisson 1 mn.
- Si vous avez choisi l'option "oeufs", faites 4 trous dans le mélange avec une cuillère et cassez les oeufs dans la poêle. Saupoudrez le tout de fêta et couvrez jusqu'à ce que les oeufs soient cuits, le jaune doit être liquide.
- Mixez le ZA'ATAR avec 2 Càs d'huile d'olive et versez sur la poêle juste avant de servir.
- Saupoudrez de persil haché ou de coriandre ou d'aneth (optionnel)

RECETTES AVEC DU VERT

Le za'atar est une épice du moyen-orient, magique, qui donne une saveur incroyable. C'est un mélange d'une variété de thym proche de l'origan, de sésame et parfois d'un peu de sumac selon le pays de provenance.

03 POIREAUX EN PAPILOTTE AU CITRON – RECETTE INSPIRÉE D'UNE RECETTE DU CHEF AKRAM BENALLAL

Ingrédients

- 4 gros poireaux
- 1 Càs de thym ou origan
- Zestes et jus d'un citron
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- 2 Càs d'herbes fraîches persil ou coriandre

Étapes

- Préchauffez votre four à 180°C. Nettoyez et rincez bien les poireaux. Pour cela, coupez la partie verte que vous couperez en lamelles fines de moins d'un cm. Pratiquez une grande incision sur toute la hauteur de la partie blanche. Lavez le tout dans une eau vinaigrée.
- Sur la plaque de cuisson du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, versez un filet d'huile d'olive et déposez au centre les verts de poireaux découpés en lamelles, puis placez dessus les blancs de poireaux, le thym ou origan, la moitié des zestes de citron et ajoutez le sel, le poivre du moulin et un petit filet d'huile. Refermez votre papillote avec une autre feuille de papier sulfurisée. Enfournez pour 45 mn de cuisson à 180°C.
- Servez dans un grand plat, saupoudré d'herbes fraîches et/ou avec une sauce yaourt tahini.

RECETTES AVEC DU VERT

Ces poireaux peuvent être servis en entrées ou en accompagnement du plat principal avec du riz ou un poisson ou une volaille.

Faites en deux fois plus que nécessaire.

Pendant la semaine, vous les préparerez :

- **en entrée avec une vinaigrette aux oeufs mimos ou aux câpres**
- **au cumin et fêta**
- **mélangés à d'autres restes de légumes verts avec des spaghetti**

● GRATIN DE POIREAUX AUX HARICOTS BLANCS ET PARMESAN

04

Ingrédients

- 4 gros poireaux cuits vapeur ou dans très peu d'eau.
- 1 grand bol de coulis de haricots blancs (super simple! Voir recette dans "sauces")
- 150 g de parmesan
- Huile d'olives
- Sel et poivre
- 2 Càs d'herbes fraîches persil ou coriandre

Options pour les gros appétits

- Roulez chaque poireau dans une crêpe au sarrasin avant de les placer dans le plat à gratin.
- Vous pouvez remplacer le parmesan par du gruyère rapé

Étapes

- Préchauffez votre four à 180°C. Nettoyez et rincez bien les poireaux. Pour cela, pratiquez une grande incision sur toute la hauteur et lavez les bien dans une eau vinaigrée.
- Faites les cuire à la vapeur ou dans très peu d'eau.
- Lorsqu'ils sont cuits, déposez les dans un plat à gratin que vous aurez préalablement huilé.
- Versez le coulis de haricots de sorte que les poireaux soient bien couverts et ajoutez le parmesan sur le dessus.
- Enfournez pour 15/20 mn de cuisson à 180°C. Le gratin doit être bien doré.
- Servez saupoudré d'herbes fraîches.

RECETTES AVEC DU VERT

A faire avec un reste de poireaux préparés le week end pour une entrée avec de la vinaigrette ou cuits spécialement pour ce plat.

A servir en plat principal avec du riz ou avec des crêpes, ou en accompagnement d'un poisson ou d'une volaille.



POIREAUX FROIDS EN VINAIGRETTE – AU SESAME ET SOJA OU AUX CAPRES ET ANCHOIS

05

Servis avec des oeufs mimosa et de fines tranches de pain grillé ou des croutons, vous en ferez votre plat principal.

Ingrédients

- 4 gros poireaux cuits vapeur ou dans très peu d'eau.
- Vinaigrette de votre choix (rubrique sauces)
- Huile d'olives
- Sel et poivre
- 2 Càs d'herbes fraîches persil ou coriandre

Etapas

- Lorsque vous avez fait cuire des poireaux pour un gratin, préparez en toujours plus pour les servir en vinaigrette un jour suivant.
- Piochez dans la liste des recettes de sauce, celle qui vous plait le plus.

**RECETTES
AVEC DU VERT**

06 VERT DE POIREAUX (OU POIREAUX COMPLETS) SAUTÉS AUX CHAMPIGNONS, POUR PÂTES, RIZ, QUINOA, ŒUFS AU PLAT, CRÊPES DE SARRAZIN OU TARTINES DE PAIN GRILLÉ. INSPIRÉE D'UNE RECETTE DU NEW YORK TIMES COOKING

Ingrédients

- 3 ou 4 verts de poireaux ou 1 poireau entier, hachés finement
- 500 g de champignons (vous pouvez les mélanger : champignons de Paris, Shiitaké, pleurotes)
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de thym ou d'origan
- 1 citron (jus uniquement)
- 3 Càs de persil
- Sel et poivre, huile d'olive
- Fêta (optionnel, pour mélanger aux pâtes ou riz, ou pour émietter sur les tartines de pain)

Etapes

- Hachez finement les poireaux et les gousses d'ail séparément.
- Faites revenir le poireau à feu doux à moyen, avec 2 Càs d'huile d'olive pendant 5 à 6 mn dans une cocotte ou un faitout si vous y ajoutez des pâtes ensuite ou dans une poêle. Le poireau doit être doré et tendre puis ajoutez l'ail, les champignons coupés et le thym. Mélangez bien et laissez cuire pendant 2 à 3 mn pour laisser le temps à l'eau des champignons de s'évaporer.
- Déglacez avec le jus du ½ citron.
- OPTION 1) Si vous utilisez cette base pour des pâtes, ou riz ou quinoa, ajoutez à ce moment-là, la quantité d'eau nécessaire à la cuisson des céréales (pour 4 personnes), portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que les céréales soient cuites.
- Sortez du feu, ajoutez le jus du demi-citron restant et saupoudrez de persil haché et de fêta émiettée
- OPTION 2) Continuez la cuisson encore quelques minutes à feu doux jusqu'à ce que les champignons soient cuits, tout en mélangeant bien et servez avec du persil haché, de la fêta dans des crêpes, sur des œufs au plat ou sur des tartines de pain grillé.

RECETTES AVEC DU VERT

Ne jetez plus le vert des poireaux. Ils remplaceront des cébettes l'hiver ou des oignons frais, à condition de les faire sautés un peu plus longtemps.

Ingrédients

- 2 grosses poignes de mâches ou autres salades vertes ou 3 endives coupées finement
- 4 poireaux cuits à la vapeur ou au four
- 200 g de lentilles cuites (ou de haricots blancs)
- 4 œufs durs
- Une vingtaine d'olives noires ou vertes dénoyautées
- 4 Càs de persil ou autres herbes
- 1/2 citron jaune (jus et zeste)
- Croutons de pain grillé (optionnel, voir la rubrique « Pain »)
- Anchois (optionnel)
- Vinaigrette (2 Càs de vinaigre de cidre, le jus d'un demi citron, 4 Càs d'huile d'olive, sel, poivre)

Etapes

- Assemblez tous les éléments comme ci-dessous :
- Faites un lit de salade dans chaque assiette ou dans le plat de service.
- Ajoutez les lentilles, disposez les poireaux, puis les œufs coupés en deux.
- Enfin les olives, les croutons, le persil, les zestes de citron et les anchois.
- Ajoutez la vinaigrette et servez avec des tranches de pain grillé

RECETTES AVEC DU VERT

Ne jetez plus le vert des poireaux. Ils remplaceront des cébettes l'hiver ou des oignons frais, à condition de les faire sautés un peu plus longtemps.

Ingrédients

- 2 belles poires mûres
- 3 poireaux crus ou cuits à la vapeur ou au four
- 1/2 citron jaune (jus et zeste)
- 4 Càs d'huile d'olive, sel, poivre
- Beurre salé

Etapes

- Zestez le citron.
- Coupez les poireaux en tronçons d'environ 2 cm. S'ils sont crus, rincez les bien.
- Faites les fondre dans une poêle avec un peu de beurre salé ou 2 Càs d'huile d'olive pendant environ 10 mn jusqu'à ce qu'ils soient tendres, ou quelques mn s'ils sont déjà cuits. Arrosez du jus du demi-citron, salez et poivrez.
- Coupez à la mandoline des tranches fines de poires (non épluchées si elles sont bio) dans le sens de la hauteur.
- En fin de cuisson des poireaux, déposez sur le dessus, les fines tranches de poire et laissez les chauffer quelques mn.
- Servir à l'assiette, arrosez poireaux et poivre d'un filet d'huile d'olive, de poivre au moulin et des zestes du citron. C'est fini!

RECETTES AVEC DU VERT

**à servir en entrée ou
pour accompagner
des saint jacques
poêlées.**



09

POLENTA GRATINÉE AU CHÈVRE ET ÉPINARDS (RECETTE INSPIRÉE D'UNE RECETTE DU BLOG MENU-VEGETARIEN.COM)

Ingrédients

- 1 l eau
- 200 g polenta
- Huile d'olive
- 2 gousse 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 fêta et un filet d'huile d'olive.
- Faites cuire au four à 180° pendant 15 minutes.
- Servir avec une belle salade verte.

RECETTES
AVEC DU VERT

10 TARTE BETTERAVES & BLETTES (OU ÉPINARDS)

Ingrédients

- 4 betteraves cuites
- 500 g de blettes ou épinards crus ou 250 g cuits. Vous pouvez aussi utiliser le vert des betteraves crues.
- 2 oeufs
- 100 g de fêta
- 2 CàS de persil, 2 CàS de menthe fraîche ou 1 CàS de menthe sèche, 2 CàS d'aneth
- 1 oignon moyen
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive, sel et poivre (ou piment)
- 1 CàS de thym séché
- 1 pâte à tarte (voir rubrique "Oeufs")

Étapes

- Faites sauter l'oignon coupé en petits dès avec l'ail haché quelques minutes. Si vous n'utilisez pas des blettes ou des épinards déjà cuits, ajoutez les côtes de blettes coupées en tranches très fines et le thym et faites sauter le tout 2 à 3 minutes avant d'ajouter 1/2 verre d'eau. Laissez cuire les côtes jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide et qu'elles soient translucides. Ajoutez alors les feuilles hachées et faites sauter le tout pendant quelques minutes encore. Si vous utilisez des épinards surgelés, ajoutez les après avoir fait rôtir oignons et ails, et remuez bien pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Ajoutez 1/2 verre d'eau si besoin. Salez et poivrez.
- Si vous utilisez des betteraves non cuites, faites les rôtir au four au préalable jusqu'elles soient fondantes dans une papillote de papier sulfurisé.
- Battez les oeufs avec la fêta émiétée dans un saladier puis ajoutez blettes, (ou épinards) et les betteraves coupées en dés. Ajoutez toutes les herbes, salez et poivrez à votre convenance.
- Etalez la pâte à tarte dans le moule et versez la préparation.
- Enfournez dans un four chauffé à 180° pour 40 mn environ. Les bords de la tarte doivent être bien dorés.

RECETTES AVEC DU VERT

Les éléments de ce plat peuvent être préparés plusieurs jours avant et assemblé le jour même.

SALADE DE HARICOTS VERTS AUX ŒUFS MOLLETS

11

Ingrédients

- 1kg de haricots verts
- 6 œufs mollets
- Sauce :
- 3 Càs de vinaigre de cidre
- 1 Cuillère à café de moutarde
- 6 Càs d'huile d'olive
- 1 échalotte
- Anet et ciboulette (1/2 bouquet de chaque) hachées
- Sel et poivre

Etapas

- Cuire les haricots verts à la vapeur en les laissant croquants ou dans une casserole avec un verre d'eau en fond de casserole. Surveillez que l'eau ne s'évapore pas trop vite et ne pas la couvrir au risque de ne pas garder la belle couleur verte des haricots.
- Mélangez avec la sauce et présentez dans un grand plat de service avec les œufs ouverts sur le dessus et de belles tranches de pain grillé.

RECETTES AVEC DU VERT

Evidemment meilleur avec des haricots verts frais, mais fonctionne aussi avec des haricots surgelés.

● HARICOTS VERTS A L'ASIATIQUE À SERVIR AVEC DES RAMENS OU UNE POLENTA

12 Ingrédients

- 200 g de ramen (pâtes japonaises au sarrasin) ou 200 g de polenta
- 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 AVEC DU VERT

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.

13 HARICOTS VERTS AIL ET CITRON (OU GINGEMBRE)

13

Ingrédients

- 800 g de haricots verts crus, surgelés ou déjà cuits
- 2 gousses d'ail pressés ou hachés finement
- 1 citron (jus et zestes, environ 2 CàS) ou 2 CàS de gingembre râpé
- Herbes fraîches ciselées (délicieux avec de la menthe fraîche)
- Huile d'olive, sel et poivre

Etapes

- Zestez le citron et pressez le jus. Préparez vos haricots s'ils sont crus.
- Faites chauffer dans un wok ou une sauteuse à feu moyen, 2 CàS d'huile d'olive, ajoutez l'ail et le gingembre puis quelque mn plus tard, les haricots crus ou surgelés, en mélangeant bien pendant environ 7 à 8 minutes à feu moyen. Ajoutez 1 à 2 CàS d'eau si nécessaire pour qu'ils ne brûlent pas. Si les haricots sont déjà cuits, faites revenir l'ail 1 mn avant de jeter vos haricots cuits et de faire sauter le tout pendant quelques minutes seulement, tout en mélangeant bien.
- Réduisez le feu, ajoutez le jus de citron, les zestes, salez et poivrez, couvrez et laissez la vapeur finir de cuire les haricots 1 minute. Si vous utilisez des haricots verts déjà cuits, après avoir ajouté le citron, c'est fini!
- Servez après avoir ajouté quelques herbes ciselées.

RECETTES AVEC DU VERT

**A servir avec du riz,
du quinoa, des
pâtes ou des oeufs.**



SALADE DE HARICOTS VERTS AUX OLIVES, CÂPRES ET ANCHOIS

14

Ingrédients

- 1 kg de haricots verts
- Quelques oignons blancs frais ou 1 oignon rouge
- Une douzaine d'olives hachées grossièrement
- 3 Càs de câpres
- 1 bouquet de persil
- Sauce :
- Le jus de 2 citrons et leur zeste
- 6 Càs d'huile d'olive
- 6 filets d'anchois au sel hachés finement
- Sel et poivre

Etpaes

- Cuire les haricots verts à la vapeur en les laissant croquants ou dans une casserole avec un verre d'eau en fond de casserole. Surveillez que l'eau ne s'évapore pas trop vite et ne pas la couvrir au risque de ne pas garder la belle couleur verte des haricots.
- Préparez la sauce avec le jus de citron, les zestes, l'huile d'olive, les anchois, un peu de poivre et réservez.
- Mélangez le tout et servez avec de belles tranches de pain grillé.

RECETTES AVEC DU VERT

Pour en faire un plat unique, vous pouvez ajouter 500 g de pois chiches ou de haricots blancs et doubler la quantité de sauce.

SALADE DE HARICOTS VERTS ET....

15

Ingrédients

- 800 g de haricots verts crus, surgelés ou déjà cuits
- 3 cébettes ou 1 oignon rouge
- 1 citron (jus et zestes, environ 2 Càs)
- Herbes fraîches ciselées
- Huile d'olive, sel et poivre

Options

- oeufs, câpres, anchois ou thon et trévisse
- saint jacques et citron
- Tomates, oignons et persil
- Parmesan, croûtons et pignons de pin
- Tofu sauté coustillant et sauce soja et sésame
- Sardines en conserve, citron, jus et zestes et estragon
- Trevisse, artichauts, origan

Etapes

- Zestez le citron et pressez le jus. Préparez vos haricots s'ils sont crus, dès qu'ils sont cuits, passez à l'eau fraîche pour stopper la cuisson.
- Mélangez vos ingrédients, utilisez la meilleure de vos huiles d'olive et forcez sur le vinaigre!
- Servez après avoir ajouté quelques herbes ciselées.

**RECETTES
AVEC DU VERT**

● TEMPURA DE HARICOTS VERTS COMME À LISBONNE

16

Ingrédients

- 1 kg de haricots verts
- 40 cl d'eau gazeuse glacée
- 2 Oeuf
- 300 g de farine
- Sel et poivre

Étapes

- Dans un saladier mélangez au fouet l'eau glacée avec l'oeuf entier. Incorporez peu à peu la farine en fouettant.
- Versez l'huile dans une grande casserole de manière à ce qu'elle ait au moins quelques centimètres de profondeur. Chauffer à feu moyen-élevé. Trempez les haricots dans la pâte, par petits paquets, en laissant l'excédent s'écouler. (Une cuillère à fentes ou une araignée est utile ici.) Abaissez-les soigneusement dans l'huile chaude, afin qu'ils ne collent pas ensemble. Frire jusqu'à ce que la pâte soit dorée et que les haricots soient vert clair, environ 3 minutes. Retirez à l'aide d'une écumoire et déposer sur une assiette tapissée de papier. Assaisonnez avec du sel. Répétez jusqu'à ce que les haricots soient finis. .
- Parsemez de fleur de sel et dégustez aussitôt.

RECETTES
AVEC DU VERT

17 SALADE CAPONATA À L'ARTICHAUT

Ingrédients

- 400 g de coeurs d'artichauts, surgelés ou en conserve
- 300 g de concombres coupés en tranches d'1/2 cm environ
- 2 branches de céleri, coupés finement
- 3 Càs d'olives vertes dénoyautée et découpées
- 1 cuillère à café de câpres
- 3 Càs de vinaigre de cidre
- 3 Càs d'huile d'olive
- 2 Càs d'herbes fraîches ciselées (basilic, persil ou estragon) ou 1 cuillère à café de thym ou origan séché
- 1 citron (jus et zestes)
- Huile d'olive, sel et poivre

Options

- roquette pour servir le jour J

Etapas

- Préparez la vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, les câpres, du sel et du poivre. Zestez le citron et pressez le jus, ajoutez un filet de citron à la vinaigrette selon votre goût.
- Mélangez le reste des ingrédients dans un grand saladier avec la vinaigrette.
- Servez après avoir ajouté quelques zestes de citron sur le dessus avec des tranches de pain grillé

RECETTES
AVEC DU VERT

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

18 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
- 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
- Sel et Poivre noir fraîchement moulu

Etapes

- 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, mélangez délicatement les légumes avec le jus de citron, une généreuse pincée de sel et de poivre et saupoudrez de croquants de quinoa, de persil, de feta et de cébettes et arrosez d'huile d'olive.

RECETTES AVEC DU VERT

**Une recette originale
avec ce drôle de quinoa
croquant!**

● FENOUILS CRUS OU CUITS?

19

Cru, vous pouvez le servir coupé à la mandoline, très finement, en salade comme un carpaccio :

- avec des tranches d'orange par exemple et plein d'herbes fraîches
- avec des haricots blancs ou des pois chiches pour en faire un plat complet, des herbes et une bonne huile d'olive
- avec plein d'aneth, du jus et des zest de citron, de l'oignon et de l'huile d'olive, sel et poivre pour accompagner un saumon frais ou fumé.

Cuits et froid en vinaigrette avec des poireaux par exemple associé à des haricots blancs, des lentilles ou des pois chiches avec une bonne huile d'olive et du citron, ou encore avec une vinaigrette asiatique qui se marie bien avec sa saveur (voir rubrique sauce).

Voici mes deux recettes préférées pour le déguster chaud :

- Celle de Simon Auscher, avec des fenouils coupés en deux (je préfère les cuire quelques minutes à la vapeur avant de les griller) puis grillés au four après avoir été badigeonnés d'huile d'olive mélangée à du thym et un peu de piment, puis servis sur une burrata, avec un peu d'huile pimentée, du sel, du poivre et quelques amandes concassées.
- Une adaptation de la recette des courgettes grillées :

Ingrédients

6 bulbes de fenouil coupés en 4 et cuits à la vapeur.

Servez-les avec une sauce yaourt tahini (voir rubrique sauce) ou un coulis de haricots blancs au romarin (voire rubrique sauce également) ou une sauce yaourt citron comme ci-dessous :

2 yaourts brebis au lait entier (peut être remplacé par un yaourt végétal mais augmentez légèrement les quantités de citron et ail dans ce cas), 1 belle gousse d'ail, 1 citron (jus et zeste) jaune ou vert, sel, poivre ou piment d'Espelette, des herbes fraîches ciselées type coriandre, ciboulette, persil...et des herbes séchées type thym, origan ou romarin selon votre gout.

Grillez les quartiers de fenouil déjà cuits à la vapeur, sur un grill, une plancha ou une simple poêle en acier huilée bien chaude pour les dorés légèrement.

Hachez finement l'ail ou pressez -la, zestez et pressez le citron et mélangez tous les ingrédients de la sauce.

Servez les quartiers de fenouils chauds ou à température ambiante, saupoudrés d'herbes séchées et d'herbes fraîches ciselées, sur un lit de sauce au yaourt avec de belles tranches de pain grillé. Servez le reste de la sauce dans un bol.

RECETTES AVEC DU VERT

Le fenouil a un goût très puissant mais ceux qui ne l'aiment pas cuit, l'aime parfois cru.

FENOUILS RÔTIS AU PECORINO OU PARMESAN ET PISTACHES

20

Ingrédients

- 4 bulbes de fenouil de belle taille, crus, surgelés ou déjà cuits, coupés en deux
- 3 Càs de pistaches concassées (ou pignons de pin)
- 2 cuillères à café d'origan ou thym
- 1 Pecorino Romano ou parmesan rappé
- 1 citron (jus et zestes, environ 2 Càs)
- Huile d'olive, sel et poivre
- Herbes fraîches ciselées

Etapes

- Zestez le citron et pressez le jus.
- Coupez les fenouils en deux et lavez les.
- Mélangez 3 Càs d'huile d'olive au jus du citron.
- Placez les fenouils sur une plaque allant au four ou un plat à gratin, arrosez de l'huile d'olive au citron, de sel, poivre et de l'origan ou thym et enfournez pour 20 mn à 180°.
- Lorsque les fenouils sont tendres, sortez les du four, saupoudrez les de fromage et de pistaches concassées et replacez les au four pour encore 15 mn.
- Servez après avoir ajouté quelques zestes de citron et des herbes ciselées.

RECETTES
AVEC DU VERT

FENOUILS AUX OLIVES ET ROMARIN

21

Ingrédients

- 4 bulbes de fenouil de belle taille, crus, surgelés ou déjà cuits, coupés en deux
- 200 g d'olives noires
- 5 tomates fraîches ou en conserves
- 2 petits oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil plat
- 1/2 cuillère à café de romarin (si possible haché)
- 1 citron (zestes, environ 2 Càs)
- Huile d'olive, sel et poivre
- 15 cl de bouillon ou eau

Etapes

- Zestez le citron.
- Coupez les fenouils en quartiers ds la longueur, gardez les fanes et faites les blanchir à l'eau bouillante salée 5 mn ou à la vapeur s'ils ne sont pas déjà cuits.
- Dénoyautez les olives, émincez les oignons finement, hachez l'ail et les herbes et coupez les tomates en morceaux. Réservez 2 Càs de persil.
- Faites revenir dans une poêle avec 2 Càs d'huile d'olive, les oignons, l'ail et les olives. Ajoutez les tomates, le persil et le romarin après quelques minutes et mélangez bien.
- Placez les fenouils sur une plaque allant au four ou un plat à gratin, arrosez du contenu de la poêle, de bouillon ou d'eau, salez et poivrez et enfournez pour 20 mn à 180°. Si les fenouils sont déjà cuits, divisez par deux le temps de cuisson au four.
- Lorsque les fenouils sont tendres, sortez les du four, saupoudrez les de zestes de citron, d'un peu de persil et des fanes de fenouil hachés.

RECETTES AVEC DU VERT

A servir avec des haricots blancs naturels, pois chiches, ou lentilles déjà cuits.

Faites chauffer les légumineuses et arrosez les simplement d'un filet d'huile d'olive.

Ingrédients

- 2 bottes de cresson
- 100 g de céleri branche
- 8 navets moyens
- Un mélange de graines (tournesol, courge et lin)
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 2 oignons
- Sel, poivre et huile d'olive
- 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)

Etapas

- 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, salez et poivrez.
- Puis ajoutez 2 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.
- Servez chaud, ajoutez le mélange de graines en décoration dans chaque assiette et un filet d'huile d'olive sur chaque assiette.

RECETTES AVEC DU VERT

Cette recette peut être préparée avec moins de liquide et faire une délicieuse sauce pour accompagner du riz ou du quinoa.

Préparez en plus et gardez une bonne tasse au congélateur pour la décliner en sauce plus tard en ajoutant du bouillon et un filet d'huile d'olive.



23

COCOTTE DE POIS CHICHES AUX ÉPINARDS ET À LA CORIANDRE – ADAPTATION D'UNE RECETTE TRADITIONNELLE MEDITERRANÉENNE

Ingrédients

- 200 g de pois chiches en conserve
- 6 gousses d'ail
- 800 g d'épinards frais ou surgelés
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 2 échalotes
- 2 oignons blancs
- quelques feuilles de menthe fraîche (optionnel)
- 1 yaourt nature grec (optionnel)
- 2 cuil. à café de curcuma en poudre
- Sel et poivre, huile d'olive

Étapes

- Rincez bien les pois chiches et égouttez les.
- Rincez longuement et soigneusement les épinards.
- Pelez les oignons et les échalotes, les hacher grossièrement.
- Retirez grossièrement les tiges de la coriandre puis les hacher.
- Dans une cocotte profonde, mettre 3 CàS d'huile d'olive puis ajoutez les oignons, les échalotes, l'ail et le curcuma. Les laisser dorer puis ajoutez 75 cl d'eau bouillante. Portez à ébullition. Ajoutez les tiges de coriandre et les épinards et laissez cuire 5 min en mélangeant bien. Enfin ajoutez les pois chiches et salez et poivrez.
- Retirez du feu et versez le contenu dans un plat de service. Ajoutez les feuilles de coriandre hachées et quelques feuilles de menthe sur le dessus.
- Chacun pourra ajouter un peu de yaourt dans son assiette.

RECETTES AVEC DU VERT

Cette recette est à mi-chemin entre une soupe et une cocotte. C'est en tout cas, un plat unique à servir avec du riz.

Vous pouvez la préparer plusieurs jours à l'avance.

LENTILLES FUMÉES EN COCOTTE AUX POIREAUX (PEUT ÊTRE FAIT AVEC LES VERTS SEULEMENT) ET POMMES DE TERRE (OU PATATES DOUCES) – INSPIRÉE D'UNE RECETTE DU NEW YORK TIMES COOKING

Ingrédients

- 400 g de lentilles
- 300 g de pommes de terre (ou patates douces)
- 2 poireaux moyens, coupés en rondelles fines
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de thym ou d'origan ou romarin, 2 cuillères à café de paprika fumé
- 1 tasse de tomates en conserve (égouttées) ou fraîches hachées, 3 Càs de persil
- Sel et poivre, huile d'olive, 2 Càs de vinaigre
- Croûtons ou tartines de pain grillé (optionnel)
- Féta (optionnel)

Étapes

- Faites cuire les lentilles dans environ 8 verres d'eau dans une cocotte, avec une feuille de laurier et l'oignon coupé en deux. Portez à ébullition sur feu fort puis réduisez pour que les lentilles cuisent doucement pendant environ 30 mn, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Faites cuire les pommes de terre (ou patates douces) coupées en gros cubes (4 à 5 cm) à la vapeur ou dans très peu d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Pendant ce temps hachez finement les poireaux et les gousses d'ail séparément.
- Faites revenir les poireaux à feu doux à moyen, avec 2 Càs d'huile d'olive, du sel et du poivre, pendant 5 à 6 mn dans une poêle. Le poireau doit être doré et tendre puis ajoutez l'ail, le thym et le paprika fumé. Mélangez bien et laissez encore cuire pendant 2 mn. Ajoutez 2 à 3 Càs d'eau si les poireaux nécessitent d'être plus cuits.
- Ajoutez alors les tomates et le vinaigre et mélangez bien, puis ajoutez cette préparation aux lentilles lorsqu'elles sont cuites.
- Laissez cuire encore 10 mn.
- Servez le saupoudré de persil haché, de féta émiettée, avec des croûtons ou des tartines de pain grillé.

RECETTES AVEC DU VERT

Cette recette peut être faite avec des lentilles que vous aurez préparées précédemment pour une salade par exemple et un reste de pommes de terre ou de patates douces.

Ce plat, grâce au mélange lentilles/pommes de terre ou patates douces est très rassasiant, surtout lorsqu'il est servi avec des croûtons ou tartines de pain grillé, et comme toutes les cocottes au paprika fumé, ce plat végétal est une bonne alternative à un plat de viande pour démarrer auprès des rétifs aux plats végétariens.

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

25

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 féta
- 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 féta 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 féta sur le dessus et ajouté 2 Càs d'huile d'olive sur la féta.

RECETTES
AVEC DU VERT



26

LAITUE FATIGUÉE SAUTÉE À L'AIL ET AUX OEUFS AU PLAT – ADAPTÉE D'UNE RECETTE DU NEW YORK TIMES COOKING.

Ingrédients

- 1 belle laitue un peu fatiguée (ou pas), environ 800 g ou endives ou sucrines ou autres salades vertes
- 1 CàS de sauce soja et 1 CàS d'huile de sésame toasté
- 2 cuillères à café de sauce d'huitre (optionnel)
- 2,5 cm de gingembre râpé
- 4 oeufs
- 2 cébettes ou petits oignons blancs ou 1/2 bouquet de ciboulette, blanc et vert hachés
- 6 gousses d'ail émincées
- 1 CàS de graines de sésame toastées
- 1 tasse d'herbes fraîches : persil, aneth, coriandre (encore mieux si vous pouvez les mélanger)
- Sel, poivre, huile d'olive
- 1 bol de céréales cuites par personne (riz complet, quinoa...)

Étapes

- Lavez bien votre laitue entière, hachez la grossièrement et rincez la à nouveau avant de l'essorer et réservez.
- Préparez la sauce en mélangeant dans un bol, la sauce soja, l'huile de sésame, la sauce d'huitre et le poivre.
- Chauffez une poêle à larges bords, faites sauter le gingembre dans 1 CàS d'huile d'olive pendant 30 secondes puis ajoutez la salade et faites sauter le tout environ 2 mn, la laitue doit rester croquante.
- Arrosez de la sauce et continuez la cuisson 2 mn supplémentaires, puis réservez.
- Dans la même poêle, sans l'avoir rincée, faites revenir l'ail jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Attention, il faut peu de temps! Sortez le du feu et réservez.
- Dans la même poêle, faites cuire vos oeufs au plat.
- Préparez un bol de céréales par personne, couvert d'une part de laitue sautée, puis posez un oeuf sur le dessus et servez saupoudrés des cébettes ou ciboulettes hachées et de graines de sésame.

RECETTES AVEC DU VERT

Vous pouvez utiliser tous vos restes de feuilles vertes pour cette recette : fanes de radis ou carottes, feuilles de celeri, mache, endives...

● SCAROLE, LAITUES OU ENDIVES À LA NAPOLITAINE

27

Ingrédients

- Environ 800 g de scaroles ou endives ou sucrines ou autres salades ou feuilles vertes
- 30 g de pignons de pin
- 30 g de raisins secs (optionnel)
- 30 g d'olives noires dénoyautées grossièrement hachées
- 30 g de câpres
- 5 anchois au sel
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 tasse d'herbes fraîches : persil, aneth, coriandre (encore mieux si vous pouvez les mélanger)
- Sel, poivre, huile d'olive

Étapes

- Lavez bien votre laitue entière, hachez la grossièrement et rincez la à nouveau avant de l'essorer et réservez.
- Chauffez une poêle à larges bords, faites sauter l'ail dans 3 CàS d'huile d'olive pendant 30 secondes puis ajoutez les pignons de pin, les raisins secs, les olives et les câpres. Mélangez bien.
- Ajoutez la salade et faites sauter le tout environ 2 mn, couvrez et laissez la laitue retomber pendant encore 5mn jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau dans la poêle.
- C'est fini!

RECETTES AVEC DU VERT

Vous pouvez utiliser tous vos restes de feuilles vertes pour cette recette : fanes de radis ou carottes, feuilles de celeri, mâches, endives...

A servir avec des pâtes déjà cuites, des haricots blancs naturels, des pois chiches ou des lentilles, ou tout simplement avec une belle tranche de pain grillé.

● SUCRINES OU ENDIVES OU PETITES LAITUES SAUTÉES AU MISO

28

Ingrédients

- En accompagnement de riz ou œufs au plat, prévoir 1 sucrose ou endive par personne
- Miso blanc
- Beurre
- Citron
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Étapes

- Couper les sucroses ou laitue en deux (gardez les endives entières en revanche).
- Faites-les sauter dans 2 CàS d'huile d'olive dans une poêle quelques minutes. Les sucroses ou endives ou laitues doivent être dorées mais restées croquantes.
- Ajoutez un filet de citron et poursuivez la cuisson quelques instants.
- Pendant ce temps mélangez 1 cuillère à café de miso par endive ou sucrose avec ¼ de cuillère à café de beurre doux ramolli.
- Ajoutez le mélange dans la poêle, mélangez bien et servez aussitôt !

RECETTES AVEC DU VERT

Vous pouvez utiliser tous vos restes de feuilles vertes pour cette recette : fanes de radis ou carottes, feuilles de celeri, maches, endives...

A servir avec des pâtes déjà cuites, des haricots blancs naturels, des pois chiches ou des lentilles, ou tout simplement avec une belle tranche de pain grillé.

29 **GRAND AÏOLI – PEUT ÊTRE ÉGALEMENT TOTALEMENT VÉGÉTARIEN – INSPIRÉ D'UN RECETTE DU NY TIMES COOKING**

Ingrédients

- 500 g de fèves fraîches ou surgelées
- 1 kg ou 1,5 kg dans l'option végétarienne, de haricots verts, haricots coco, mange tout, asperges vapeur ou très légèrement rôties, radis, poivrons crus, carottes crues, concombres, fenouil crus et/ou cuits, tomates cerises + environ 300 g de belles feuilles de salade type romaine
- 500 g de lieu ou églefin

Sauce

- 3 jaunes d'oeufs
- 3 gousses d'ail
- 3 CàS de moutarde
- 3 CàS de jus de citron
- 1 cuillère à café de sel et de poivre
- 15 CàS d'huile d'olive
- 6 CàS de persil haché

Étapes

- Préparez tous les légumes : coupez en bâtonnets les carottes et les concombres, les fenouils en quartiers , lavez radis, tomates et faites cuire à la vapeur, les haricots verts, coco, mange tout, les fèves et asperges, quelques minutes seulement, (la moitié des fenouils peuvent être cuits également mais plus longuement) ils doivent rester très croquants. Disposez le tout dans un plat de service, arrosez d'un peu de jus de citron et réservez. Les légumes cuits peuvent rester à température ambiante.
- Faites cuire le poisson à la vapeur si vous avez choisi cette option, au dernier moment, ou si c'est un doux soir d'été, vous pouvez aussi le faire à l'avance et le servir froid.
- Préparez la sauce dans un blender. Placez tous les ingrédients sauf l'huile d'olive et le persil, ajoutez environ 1/3 de tasse d'eau et mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Le moteur toujours en route, versez l'huile d'olive en filet, tout doucement. Puis ajoutez en dernier le persil et mélangez bien.
- Disposez tous vos légumes sur un plat de service et la sauce dans un bol.

RECETTES AVEC DU VERT

Vous retrouverez cette recette avec du poisson dans la rubrique "Poisson".

Il peut se faire en totalement végétarien ou omnivore!

30 **CAKE/ PUDDING SALÉ COURGETTES OU LÉGUMES VERTS, FROMAGES – ADAPTÉ D’UNE RECETTE DE MON AMIE CORINNE**

Ingrédients

- 6 oeufs
- 450 g de courgettes rapées ou n’importe quel autre légume vert (ou un mélange des deux)
- 200 g de fêta émiettée
- 200 g de ricotta
- 40 g de parmesan râpé
- 150 g de farine de flocons d’avoine ou de riz ou de blé
- 1 oignon finement haché
- 2 gousses d’ail finement hachées
- 2 Càs d’herbes fraîches hachées (persil, coriander, estragon, ce que vous avez et aimez)
- Sel et poivre
- 2 Càs de pignons de pin
- Huile d’olive

Étapes

- Préchauffez le four à 180°
- Faites revenir les oignons coupés dans 2 Càs d’huile d’olive pendant 5 à 7 mn, ajoutez 1 ou 2 Càs d’eau s’ils attachent à la casserole. Ajoutez ensuite les gousses d’ail hachées finement et continuez la cuisson pendant quelques minutes.
- Pendant ce temps, mélangez dans un saladier, les courgettes, la fêta, ricotta, parmesan, les herbes fraîches, le paprika et les oeufs. Salez et poivrez.
- Puis ajoutez la farine et le contenu de la poêle et mélangez bien à nouveau.
- Versez dans un grand moule à cake chemisé de papier de cuisson huilé, saupoudré de pignons de pin et enfournez pour 40 à 45 mn. Testez la cuisson avec un couteau pointu. Le “pain” est cuit lorsqu’il ressort sans résidus sur la lame.

RECETTES AVEC DU VERT

A consommer au petit-dej comme pour un dej rapide et le soir avec une grosse salade verte, de tomates ou de crudités.

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)

Etapes

- 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 AVEC DU VERT

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

● SALADE CÉSAR VÉGÉTARIENNE

32

Ingrédients

- 1 belle salade romaine
- 1 petit bol d'épinards frais ou de chou kale coupés grossièrement
- 1 grosse boîte de pois chiches en conserve (environ 500 g)
- 2 poignées de croutons ou 3 tranches de pain rassis coupées en dés
- Sauce
- 1 tasse de noix de cajou nature que vous ferez tremper pendant 20 mn dans l'eau chaude.
- ¼ de tasse de paillette de levure
- Le jus de 2 petits citrons
- 3 gousses d'ail 2 cuillères à café de câpres
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de miso
- Sel et poivre

Étapes

- Faites tremper les noix de cajou dans de l'eau chaude.
- Mélangés les dés de pain ou les croutons nature à 2 Càs d'huile d'olive et 1 Càs de thym. Faites-les dorer au four (environ 10mn) ou à la poêle.
- Disposez les pois chiches sur une plaque à pâtisserie, ou sur la plaque du four, arrosez de 2 Càs d'huile d'olive et d'1 Càs d'origan, mélangez bien et enfournez pour 20 mn à 200°, en remuant à mi-cuisson. Les pois chiches doivent devenir dorés et croustillants.
- Egouttez les noix de cajou et mixez les dans un blender avec tous les autres ingrédients et réservez.
- Placez les éléments de la salade dans un plat de service et ajoutez sur le dessus les pois chiches puis les croutons, arrosez de la sauce, mélangez et servez!

RECETTES
AVEC DU VERT

SALADE DE CONCOMBRES BATTUS

33

Ingrédients

- 8 petits concombres persan ou 3 concombres habituels
- 1 petite cuillère à café de sel marin fin
- 1 tasse de vinaigre de cidre
- 2 Càs d'huile de sésame (grillée ou grillée)
- 2 cuillères à café de sauce soja
- 3 Càs de coriandre fraîche hachée
- Piment d'espelette à votre convenance
- 3 cuillères à café de graines de sésame blanc grillées toastées quelques secondes dans une poêle sèche
- Optionnel : 1 gousse d'ail hachée finement ou pressée et 3 cm de gingembre frais râpé

Étapes

- Coupez les concombres en deux dans le sens de la longueur.
- Placez le côté plat sur une planche à découper et à l'aide du dos d'un couteau de chef, battez et écrasez les concombres pour les aplatir.
- Coupez-les ensuite grossièrement à la main en morceaux d'environ 2 cm, puis placez-les dans une passoire, au dessus d'un grand saladier et mélangez-les avec le sel.
- Placez au frigo au moins 20 minutes puis égouttez et séchez les morceaux avec du papier absorbant.
- Pendant ce temps préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
- Pour servir, mélangez les concombres avec la sauce. Vérifiez l'assaisonnement, ajoutez un peu de sauce soja ou de piment à votre convenance.

RECETTES
AVEC DU VERT

34 CONCOMBRES SAUTÉS – PARFAIT POUR ACCOMPAGNER DU RIZ OU DES CÉRÉALES, DU POISSON OU DU POULET ET BIEN SUR PARFAIT AVEC DU TOFU SAUTÉ

Ingrédients

- 3 gros concombres épépinés, puis coupés en biais en morceaux d'environ 2 cm
- 2 Càs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée finement

SAUCE

- 2 Càs de sauce soja ou tamari
- 3 Càs de vinaigre de cidre
- 2 cuillère à café d'huile de sésame
- Piment d'espelette à votre convenance
- Poivre Sichuan ou Timut
- Sel
- Oignons verts finement hachés et 3 Càs de graines de sésame toastées à sec dans une poêle pour servir

Etapas

- Placez les concombres dans un bol, ajoutez 1 cuillère à café de sel, mélangez et laissez reposer 10 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, préparez la sauce dans un petit bol en mélangeant tous les ingrédients avec 1 cuillère à soupe d'eau.
- Égouttez les concombres et rincez-les sous l'eau froide courante. Bien égoutter, puis sécher avec un torchon propre ou du papier absorbant.
- Faites chauffer un wok ou une grande poêle, ajoutez 2 Càs d'huile d'olive, faites sautez l'ail pendant quelques secondes, puis ajoutez les concombres et continuez la cuisson pendant encore 2 minutes.
- Ajoutez la sauce et cuire en remuant pendant 30 secondes à 1 minute, jusqu'à ce que les concombres soient brillants. Goûtez et assaisonnez bien avec du sel et du poivre blanc. Garnir d'oignons verts et de graines de sésame.

RECETTES AVEC DU VERT

Cette recette est une bonne façon de consommer un légume peu cher et très délicat.

● PÂTES AUX BLETTES, POIREAUX, CITRON ET ESTRAGON – ADAPTÉE D’UNE RECETTE DU NY TIMES COOKING

35

Ingrédients

- 600 g de blettes et 3 poireaux, environ 600 g également
- 6 Càs d’huile d’olive
- ½ tasse de chapelure (passez au blender 2 à 3 tranches de pain sec)
- 5 Càs de flocons de levure nutritionnelle
- 4 gousses d’ail, tranchées finement
- 3 tasses d’eau
- 1, 5 tasse de crème épaisse
- 500 g de linguine ou de fettuccine semi-complet ou blanche mais artisanale (surface poreuse)
- 1 tasse de parmesan râpé
- 1 bouquet de feuilles d’estragon fraîches et 3 cuillères à café de thym
- Zestes d’1 gros ou 2 petits citrons

Etapes

- Séparez les feuilles et les tiges des blettes. Tranchez finement tiges et feuilles séparément puis réservez.
- Emincez finement les poireaux (blanc et vert), lavez-les et réservez.
- Dans une grande poêle, faites dorer la chapelure avec 2 Càs d’huile d’olive, jusqu’à ce qu’elle soit dorée et grillée, 3 à 4 minutes. Poivrez généreusement, incorporez la levure nutritionnelle, puis réservez.
- Dans la même poêle, ajoutez les 4 cuillères à soupe d’huile restantes et faites revenir les poireaux, les tiges de blettes, l’ail et le thym. Assaisonnez et laissez cuire, en remuant de temps en temps, jusqu’à ce que les poireaux commencent à ramollir, environ 5 minutes. Ajoutez les feuilles de blettes, vérifiez l’assaisonnement et poursuivez la cuisson en remuant jusqu’à ce qu’elles soient juste fanées, 2 minutes.
- Ajoutez l’eau et la crème épaisse et faites bouillir jusqu’à épaississement, environ 10 minutes.
- Pendant ce temps faites cuire les pâtes jusqu’à ce qu’elles soient al dente.
- Transférez le mélange de blettes dans le plat de service vide. Incorporez les pâtes cuites, puis saupoudrez de parmesan en remuant vigoureusement pour le fondre dans la sauce.
- Répartir dans les assiettes, saupoudrez généreusement de chapelure, d’estragon et de zeste de citron frais. Dégustez!

RECETTES AVEC DU VERT

Pour embarquer enfants et récalcitrants vers des horizons plus verts, voici un plat idéal.

C’est crémeux, rassasiant et pourtant très sain!

Super pour recevoir famille et amis également.