

Quelques petits menus végétaliens

A réaliser en moins de trente minutes !

Toutes les recettes sont présentées pour 2 personnes :

RIZZOTO (RIZ CARNEROLI) AUX CHAMPIGNONS

- Dans une poêle ou un wok, faire chauffer à feu doux 2 cuillérées d'huile d'olive
- Jeter quelques oignons émincés dans la poêle avec 2 verres de rizzoto, et 2 poignées de champignons de Paris frais, coupés en 4, ou bien des cèpes séchées préalablement trempées dans l'eau.
- Laisser prendre le riz et les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Variante:

Si on utilise un mélange forestier surgelé. Faire cuire séparément les champignons, puis les rincer avant de les mélanger au riz en fin de cuisson.

- En parallèle faire chauffer de l'eau dans une casserole, avec un cube de Miso (condiment que l'on trouve en magasin bio) et une cuiller à soupe de Minestrone sec, jusqu'à ébullition. Baisser le feu au minimum pour garder ce bouillon chaud.
- Verser approximativement un verre de bouillon dans la poêle et remuer pour le répartir sur le riz. Ensuite remuer de temps en temps.
- Lorsque le bouillon est absorbé, verser une nouvelle dose de bouillon, et ainsi de suite en remuant jusqu'à la cuisson complète du riz (environ 15 à 20 Minutes).

Servir chaud.

Variante:

une fois dans l'assiette, on peut saupoudrer de levure en paillette pour ceux qui aiment le goût "fromage".

LASAGNES

- Préchauffer votre four à 200 degrés.
- Préparer un bol avec un berlingot de béchamel toute prête (Bjorg par exemple, que l'on trouve facilement en grandes surfaces, au rayon bio), mélangée avec un berlingot de « soja cuisine » (en grande surface aussi, rayon bio) pour diluer la béchamel.
- Ouvrir un pot de ratatouille niçoise, et le faire chauffer dans une casserole.
- Passer au mixer un morceau de seitan (que l'on trouve en magasin bio, rayon frais) avec des oignons, du cumin en grains, et une gousse d'ail.

Variante:

Si vous êtes sensible des intestins, utiliser du tofu à la place du seitan.

Mixer des feuilles de blettes avec le mélange

- A la poêle faire revenir le mélange, avec un pot de sauce tomate.
- Dans un plat en verre profond mettre 2 cuillérées d'huile d'olive, et mettre une couche de pâtes à lasagnes crues.
- Mettre une couche de béchamel diluée sur les lasagnes, étaler une louche de ratatouille niçoise, et une cuillérée de mélange de seitan ou de tofu à la sauce tomate.

- Mettre une nouvelle couche de pâtes à lasagnes et ainsi de suite jusqu'à environ 2 centimètres du haut du plat.
- Finir la dernière couche par la béchamel.

Variante:

Étaler une couche de « tofu soyeux » (acheté en magasin bio) sur la béchamel

Finir en saupoudrant de la chapelure

- Saupoudrer d'herbes de provence et enfournez pendant environ 15 à 20 minutes.
- Servir et se régaler. Encore une fois la levure en paillette sur les lasagnes dans l'assiette, donne un goût fromage pour ceux qui le désirent (ne pas la faire chauffer).

CEREALES AUX LEGUMES ET TOFU AUX ALGUES

- Porter à ébullition de l'eau dans une casserole avec un cube miso (condiment acheté en magasin bio)
- La cuisson totale prendra 20 minutes:
 - o Mettre un verre de lentilles, dans l'eau bouillante
 - o Attendre 5 minutes
 - o Ajouter un verre de quinoa (sorte de céréale qui se cuit comme du riz, et que l'on trouve au rayon bio des grandes surfaces) et 2 verres de riz basmati ou thai ½ complet.
 - o Laisser cuire les 15 minutes restantes.
 - o En parallèle faire revenir à la poêle une portion de « tofu aux algues » (acheté en magasin bio) avec des échalotes et une gousse d'ail.
 - o Mélanger avec un pot de ratatouille niçoise.

Variante:

A la place de la ratatouille, on peut faire un sachet de légumes bio surgelés dans une autre poêle et les mélanger au tofu lorsqu'ils sont cuits, et ajouter un pot de sauce tomate de son choix.

SPAGHETTIS AUX CHAMPIGNONS ET TOFU FUME (15 MINUTES)

- Porter à ébullition une casserole d'eau avec un cube miso (acheté en magasin bio)
- Y jeter les spaghettis complet et faire cuire al dente; (environ 10 minutes).
- Dans une poêle ou un wok, mettre une cuiller à soupe d'huile d'olive
- Couper en rondelles 1 ou 2 saucisses de soja fumées (achetées en magasin bio)
- Préparer une dizaine de champignons de paris en les lavant et les coupant en 4
- Jeter les saucisses et les champignons dans l'huile chaude.
- Hacher une gousse d'ail avec du persil ou du basilic (on peut aussi utiliser du Pesto en pot)
- Mélanger avec les saucisses et les champignons
- Faire légèrement griller le mélange
- Servir chaud avec les spaghettis.

VRAI RATATOUILLE NICOISE (en version rapide pour une durée de 30 minutes)

- Couper en lanières un poivron rouge et un poivron vert
- Couper un gros oignon en morceaux
- Découper 1 ou 2 aubergines en dés
- Faire de même pour 3 ou 4 courgettes

- Mettre 2 cuillers d'huile d'olive dans un faitout, ou une marmite
- Mélanger le tout et faire cuire pendant environ 20 minutes
- Ajouter quelques olives noires à mi-cuisson
- Saupoudrer d'herbes de provence 5 minutes avant la fin de la cuisson, et mélanger

Variante:

Si on aime un goût relevé, ajouter 1 à 2 cuillerées de mélange pour fajitas et ½ jus de citron, 10 minutes avant la fin à la place des herbes de provence, et mélanger le tout

Servir avec du riz complet.

GRATIN DE POMMES DE TERRES

- Préchauffez le four à 200 degrés
- Découper 4 ou 5 pommes de terre et 2 oignons en rondelles
- Préparer une sauce béchamel en berlingot, mélangée avec un « soja cuisine » en berlingot (acheté en grande surface, rayon bio), dans un bol
- Mettre les rondelles de pommes de terre alternées avec les rondelles d'oignons dans un plat en verre, et les napper de béchamel
- Au four pendant 20 minutes

Variante:

On peut remplacer les pommes de terre par des cotes de blettes.

FAJITAS

- Prévoir 2 tortillas de blé ou de maïs bio par personnes (éviter les tortillas de maïs non bio car il y a de fortes chances que le maïs non bio soit OGM)
- Envelopper les tortillas dans un torchon, et les mettre au four à 100 degrés pendant la préparation des poivrons
- Découper en lanières 2 poivrons rouges et 2 verts, ainsi que 2 gros oignons
- Faire revenir les poivrons et oignons dans une marmite pendant 20 Minutes
- 5 à 6 minutes avant la fin de cuisson, ajouter un ½ sachet d'épices Fajitas et ½ jus de citron (de préférence un citron vert: Lime)
- Mélanger le tout
- Hacher du seitan (acheté en magasin bio) ou du tofu avec du cumin en graines, et faire revenir à la poêle.

Variante:

Hacher des feuilles d'épinards ou de blettes avec le seitan ou le tofu

- Servir les tortillas chaudes dans chaque assiette, mettre une cuiller à soupe de mélange poivrons/oignons, une cuiller de Tofu ou de seitan, et 2 cuillers à café de sauce salsa, dans la tortilla
- Enrouler le mélange avec la tortilla et plier un bout pour que le mélange ne fuit pas
- Manger avec les 2 mains pour tenir la tortilla roulée
- Prévoir des serviettes en papier car sans habitude on se salit les mains... mais c'est tellement bon !...

Et bon appétit !!...