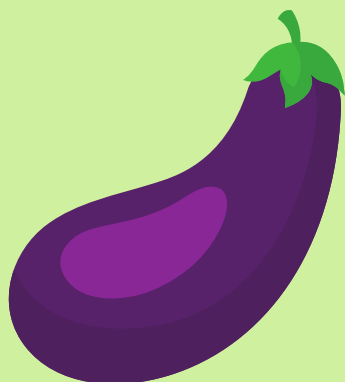
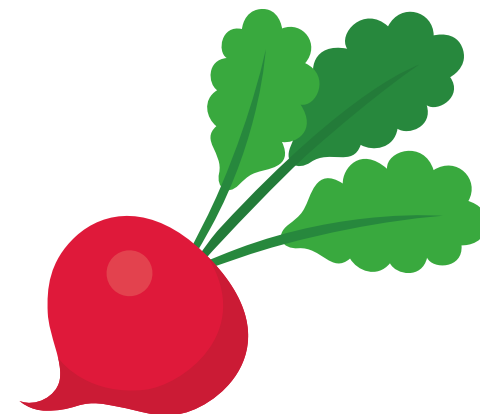
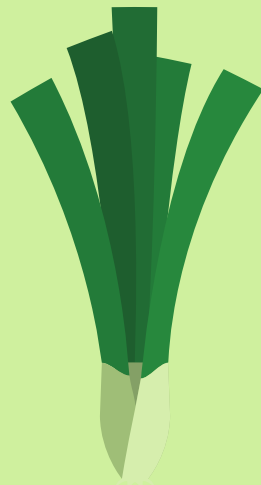
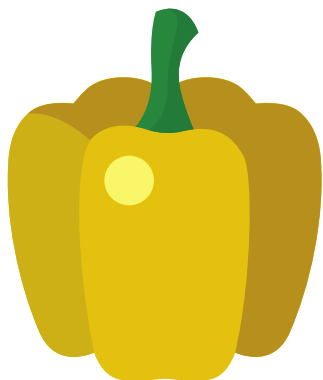
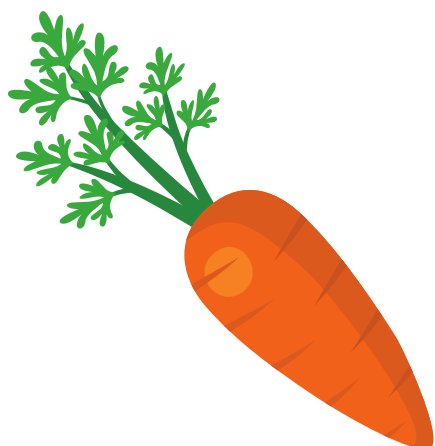




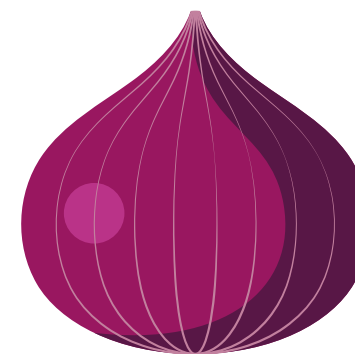
==  ==

# 12 RECETTES

== *végétariennes* ==



EN PARTENARIAT AVEC



## ENTRÉE

# Aubergine, crème aux poivrons et basilic

## INGRÉDIENTS

2 aubergines  
½ bouillon cube végétal  
1 courgette  
1 bouquet de basilic  
12 olives noires  
200 ml d'eau  
4c. à soupe d'huile d'olive  
1 pot de Tartine & Cuisine Trio de Poivrons  
12 tomates cerises

## PRÉPARATION

1

À l'aide d'une mandoline couper des tranches fines d'aubergine. Dissoudre le cube de bouillon dans l'eau chaude avec l'huile d'olive.

2

Placer les tranches d'aubergine dans une sauteuse sans qu'elles ne se chevauchent et verser un fond de bouillon.

3

Couvrir et cuire les tranches d'aubergine à feu doux durant 10 mn, recommencer pour les autres tranches et les réserver.



## À SAVOIR



4 personnes



30 minutes



Intermédiaire

4

Laver et couper la courgette en 3 puis chaque tronçon en bâtonnets.

5

Déposer 8 tranches d'aubergine sur le plan de travail et étaler une fine couche de Tartine & Cuisine Trio de Poivrons Bjorg.

6

Parsemer chacune des tranches d'aubergine de feuilles de basilic émincées et déposer 5 bâtonnets de courgette. Rouler les tranches d'aubergine pour obtenir 8 rouleaux et les fixer avec un pic en bois.

7

Placer 2 rouleaux dans chaque assiette, accompagner des tomates cerises coupées en 2 et des olives concassées.



ENTRÉE

# Terrine quinoa, tomate, olives au chèvre frais

## INGRÉDIENTS

1 pack quinoa, tomate, olives  
2 oeufs  
1 brique de coulis de tomates  
1 poignée de feuilles de roquette  
1 chèvre frais de 200 gr  
2 c à soupe d'huile d'olive  
12 tomates cerise

## PRÉPARATION

- 1 A l'aide d'une fourchette battre les 2 oeufs dans un récipient creux, ajouter le chèvre frais émietté et le doypack et mélanger l'ensemble. Répartir dans 4 à 6 terrines légèrement huilées avec l'huile d'olive et cuire 25 mn à 170°.
- 2 Démouler dans chaque assiette, verser un cordon de coulis de tomate, parsemer des tomates cerises coupées en 2 et des feuilles de roquette.



## À SAVOIR



4 personnes



20 minutes



Débutant



ENTRÉE

# Frittatas aux Epinards et Tomates Séchées

## INGRÉDIENTS

400 g de tofu nature  
180-200 ml de soja cuisine semi épais  
1 petite pincée de curcuma (option)  
1 oignon émincé  
250 g d'épinards émincés  
3 c à soupe de tartinade aux trois poivrons Bjorg  
2 c à soupe de tamari ou de sauce soja  
1 c à soupe de levure diététique  
2-3 c à café d'huile d'olive vierge  
2 gousses d'ail émincées  
1 poignée de tomates séchées trempées dans de l'eau chaude 10 min

## PRÉPARATION

1

Préchauffez le four à 180°C et graissez légèrement des mini moules à muffins ou à tartelettes.

2

Mixez le tofu, le tamari, le lait de soja, la levure diététique, l'huile d'olive et le curcuma dans un robot ou un blender jusqu'à obtenir une consistance bien lisse. Réservez.



## À SAVOIR



10 personnes



40 minutes



Intermédiaire



Sans lactose

3

Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon à feu moyen 5-10 min jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez l'ail, puis 1-2 min plus tard, les épinards. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que ces derniers soient tout juste fondus. Ôtez du feu.

4

Dans un saladier, mélangez la préparation au tofu, les épinards cuits, les tomates séchées et la tartinade aux poivrons. Ajoutez au besoin sel et/ou poivre.

5

Remplissez les moules et enfournez pour 20 min.

6

Sortez du four, laissez tiédir les frittatas dans les moules une dizaine de minutes avant de les démouler et de les déguster.



ENTRÉE

# Chèvre chaud sur toast de millet

## INGRÉDIENTS

3 Palets Céréales Légumes du Soleil Bio  
12 olives noires de Nyons avec noyau  
4 c à soupe de vinaigre balsamique  
200 gr de roquette  
1 concombre  
3 chèvres mi affinés de 150 gr  
12 tomates cerise  
12 feuilles de basilic  
8 c à soupe d'Huile Olive  
1 c à café de sel aux herbes

## PRÉPARATION

1

A l'aide d'un couteau à lame très fine, tailler les palets en deux dans l'épaisseur puis chaque moitié en deux de façon à obtenir 12 demi lunes.

2

Faire de même avec les chèvres. Poser les demi lunes de chèvre sur les demi lune de palet et les disposer dans un plat allant au four.

3

Préchauffer le four sur position grill. Laver et peler le concombre en enlevant une bande sur deux puis émincer de fines lamelles.

## À SAVOIR



4 personnes



10 minutes



Débutant



4

Laver et couper les tomates cerise en deux. Laver la roquette et le basilic.

5

Réaliser la sauce salade en mélangeant le vinaigre avec ce qu'il faut de sel et l'huile d'olive.

6

Dans chaque assiette, faire un carpaccio de concombre. Au centre disposer la roquette et quelques filets de sauce pour assaisonner.

7

Enfourner les palets pendant environ 5 mn afin que les chèvres soient fondant et dorés. En disposer 3 par assiette, parsemer des tomates cerises, des olives et des feuilles de basilic.

8

Déguster aussitôt.



PLAT

# Oeuf poché sur un lit d'orge et lentilles

## INGRÉDIENTS

6 oeufs très frais  
1 sachet de céréales et légumes secs  
(orge, épeautre, lentilles, pois cassés )  
1 petit fenouil  
3 c à soupe d'Huile d'Olive  
1 gousse d'ail  
Sel aux herbes  
2 c à soupe de vinaigre de cidre  
1 carotte  
1 Bouillon Cube Légumes Bio  
½ botte de cerfeuil  
½ cuillère à café d'un mélange d'épices  
douces moulues

## PRÉPARATION

1

Peler et émincer la carotte en fines juliennes ou la râper. Emincer le fenouil. Les faire suer dans l'huile d'olive avec les épices pendant 5 mn.

## À SAVOIR



6 personnes



30 minutes



Intermédiaire



2

Ajouter les céréales et verser 2 fois ½ leur volume d'eau, ajouter le bouillon émietté. Cuire pendant 15 mn à mi couvert. Ajouter l'ail écrasée 5 mn avant la fin de la cuisson. Rectifier le sel. Laver et hacher le cerfeuil.

3

Porter une grande casserole d'eau à ébullition avec le vinaigre. Casser le oeufs dans des petits ramequins. Lorsque l'eau bout, éteindre le feu et les verser délicatement. Les cuire 5 minutes.

4

Dans chaque assiette déposer 4 cuillères à soupe de céréales aux légumes et au milieu l'oeuf poché. Parsemer de cerfeuil et déguster.



PLAT

# Spaghetti de courgettes à la sauce tomate et farce aux olives

## INGRÉDIENTS

200 g de sauce tomate  
4 courgettes non pelées  
Poivre du moulin  
1 paquet de Farce aux olives  
2 grosses gousses d'ail hachées  
Persil frais haché  
"Parmesan" végétal

## PRÉPARATION

1

Dans une poêle ou une sauteuse, faites revenir la farce avec la sauce tomate pendant quelques minutes. Réservez au chaud.

2

Préparez vos "spaghetti" de courgette avec un spiraliseur ou réalisez des "tagliatelles" à l'aide d'un couteau éplucheur en prélevant de longues et très fines bandes de haut en bas de chaque courgette.



## À SAVOIR



4 personnes



15 minutes



Intermédiaire

3

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une grande poêle ou sauteuse anti-adhésive. Versez les "spaghetti" de courgette et l'ail haché et faites revenir à feu moyen 2-3 minutes pour attendrir les légumes. Ceux-ci doivent rester légèrement fermes.

4

Servez les "spaghetti" ou les "tagliatelles" de courgette avec la sauce chaude, du persil frais émincé, du poivre du moulin et du parmesan végétal.



PLAT

# Gratin de courgettes et tomates *au riz complet*

## INGRÉDIENTS

100 gr de riz complet  
3 tomates Bio  
4 c à soupe d'Huile d'Olive Vierge  
4 courgettes Bio  
1 bouquet de basilic Bio  
1 cube de Bouillon de Légumes Bio  
2 c à soupe de sauce de soja (facultatif)

## PRÉPARATION

1

Laver les tomates et les courgettes et les couper en tranches de 3 mm d'épaisseur.  
Laver et effeuiller le basilic.

2

Tapiser un plat allant au four des rondelles de courgettes en les faisant se chevaucher légèrement, puis parsemer le riz.



## À SAVOIR



6 personnes



20 minutes



Débutant



Sans lactose

3

Recouvrir des rondelles de tomate et répartir les feuilles de basilic. Terminer par une couche de rondelles de courgettes.

4

Dissoudre le bouillon dans 150 ml d'eau bouillante et le verser sur les courgettes avec l'huile d'olive.

5

Couvrir le plat et cuire pendant 45 mn four préchauffé à 200°. En fin de cuisson, rectifier le sel avec la sauce soja si nécessaire.  
Pour un repas complet, servir avec un filet de poisson vapeur ou grillé et un panaché de feuilles vertes.



PLAT

# Choucroute garnie veggie

## INGRÉDIENTS

1 kg de choucroute crue  
1 c à café de cumin en poudre  
4 saucisses végétales type Bavaroise  
10 grains de poivre noir  
Huile d'Olive Vierge Extra Bio  
250 ml de vin blanc (Riesling)  
6 petites pommes de terre (Charlotte)  
4 saucisses végétales type Knack  
100 g de Tofu Nature Bio  
2 clous de girofle      200 ml d'eau  
1 gousse d'ail      1 gousse d'ail  
6 baies de genièvre      1 oignon jaune  
3 feuilles de laurier      200 g de tempeh

## PRÉPARATION

1

Laver abondamment la choucroute à l'eau froide. Eplucher les pommes de terre et les couper en deux, peler un oignon et le tailler finement. Eplucher la gousse d'ail, la fendre en 2, retirer le germe et écraser avec le plat d'un couteau.

5

Dans une poêle huilée et faire revenir le tempeh quelques minutes sur chaque face. Couper le tofu en tranches et le disposer au-dessus des pommes de terre ainsi que le tempeh et les deux types de saucisses. Couvrir et terminer la cuisson durant 30 minutes à feu doux. Servir ensuite.

## À SAVOIR



4 personnes



1 h 30 minutes



Débutant

2

Dans une petite poche de gaze, enfermer les grains de poivre noir, les baies de genièvre, les clous de girofle et les feuilles de laurier. Couper le tempeh en tranches d'1 cm d'épaisseur, saler généreusement chaque face et saupoudrer de cumin. Réserver.

3

Dans un faitout, faire revenir les oignons avec un fond d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter la gousse d'ail et la choucroute, mélanger. Verser le vin blanc, l'eau et le pochon d'épices.

4

Laisser cuire à couvert et à feu doux durant 30 min. Disposer les pommes de terre crues à même la choucroute, couvrir et laisser cuire à feu doux durant 30 min. La vapeur de vin va les cuire à cœur.





DESSERT

# Panna Cotta à la pâte de Pistache

## INGRÉDIENTS

25 cl de Lait d'Amande  
2 gr d'Agar Agar Bio  
25 g de pistaches  
4 g de sirop d'Agave  
25 cl d'Amande de Cuisine Bio  
20g de Sirop d'Agave Bio  
15 g d'amandes mondées  
10 g d'huile de pépin de raisin

## PRÉPARATION

1

Dans une casserole, mélanger le lait d'amande, la crème d'amande, le sirop d'agave.

2

Faire chauffer le tout dans une casserole. Dès les premiers bouillons, ajouter l'agar agar et laisser cuire 2 minutes sans cesser de remuer à l'aide d'un fouet pour bien répartir le gélifiant.

3

Verser le tout dans les verrines, attendez que ça refroidisse, puis réserver au réfrigérateur.

4

Pâte de pistache : On grille au four amandes et pistaches. On mixe finement. On ajoute alors sucre et huile d'arachide et on mélange bien.

## À SAVOIR



4 personnes



10 minutes



Intermédiaire



Sans lactose



Sans gluten





DESSERT

# Bouchées Orange Myrtille

## INGRÉDIENTS (pour 40 bouchées)

2 cs de fécule de maïs  
1 cc d'extrait de vanille  
½ cc de bicarbonate de soude  
1 cc de vinaigre de cidre  
Qq gouttes de Citron Cuisine Bjorg  
140 g de sucre non raffiné  
50 g de margarine végétale  
200 g de farine d'épeautre  
½ cc d'extrait de vanille  
100 g de sucre glace  
1 cc de poudre à lever  
250 ml de lait de soja  
1 cc d'extrait d'orange  
60 ml d'huile d'olive  
Des myrtilles fraîches  
Le zeste d'1 orange  
1 cs de jus d'orange  
½ cc de sel non raffiné

## PRÉPARATION

1

Préchauffez le four à 180°C et graissez légèrement des mini moules à muffins.

2

Dans un bol, versez le lait de soja et le vinaigre de cidre. Mélangez et laissez reposer 10 min sans y toucher pour que le lait puisse cailler.

7

Quand les bouchées sont refroidies, décorez-les de crème à l'orange à l'aide d'une poche à douille ou d'une spatule et déposez sur le dessus une myrtille fraîche.

6

Pour la crème à l'orange : fouettez au batteur la margarine pour l'assouplir. Ajoutez le sucre glace et continuez à fouetter 2 min. Ajoutez la vanille, le jus d'orange, le zeste et le jus de citron. Fouettez à nouveau 1-2 min. Réservez au réfrigérateur.

5

Ôtez du four et laissez refroidir 10 min. Démoulez et transférez sur une grille jusqu'à refroidissement.

4

Déposez dans les moules en les remplissant aux 2/3 et enfournez pour 20 min, jusqu'à ce que le dessus soit doré et que la lame d'un couteau ressorte sèche.

3

Dans un autre saladier, mélangez au fouet la farine, la fécule, le sucre, le sel, la poudre à lever et le bicarbonate de soude. Ajoutez-y le bol de lait de soja caillé, l'huile d'olive, l'extrait de vanille et d'orange et le zeste. Mélangez.



10 personnes



Sans lactose

À SAVOIR



## DESSERT

# Amandin aux cerises, lait végétal et miel d'acacia

## INGRÉDIENTS

700 g de cerises type Burlat  
1 c. à café de miel d'acacia  
250 ml de lait de soja vanillé  
3 œufs  
2 c. à soupe de miel d'acacia  
1 c. à soupe de farine complète  
2 c. à soupe d'amandes émincées  
au couteau  
4 c. à soupe de purée d'amande blanche  
Eau

## PRÉPARATION

**1** Le clafoutis. Laver et équeuter les cerises sans les dénoyauter. Les disposer dans un plat à tarte. Casser les œufs entiers dans un récipient creux. Les battre avec un fouet à main en ajoutant le lait de soja, la purée d'amande, le miel et la farine. Verser sur les cerises et parsemer d'amandes émincées. Préchauffer le four et cuire environ 35 mn à 170° C, four ventilé.



## À SAVOIR



5 personnes



20 minutes



Débutant



Sans lactose

**2**

La crème de cerises. Laver et équeuter les cerises. Les cuire à feu doux avec le miel d'acacia en couvrant pendant 10 mn, puis à découvert pendant 10 mn. Une fois refroidies, les dénoyauter. Les mixer avec le jus sirupeux de cuisson et réserver.

**3**

Crème d'amande. Mélanger la purée d'amande avec le miel d'acacia. Ajouter un peu d'eau pour obtenir la consistance d'un coulis crémeux.



DESSERT

# Yaourt au soja vanille

## INGRÉDIENTS

- 1 litre de Soja Vanille Bio
- 1 yaourt au soja
- 1 pot de lait écrémé (facultatif)

## PRÉPARATION

1

Dans une casserole, faire tiédir le lait de soja vanille.

2

Mettre le yaourt au soja, puis bien mélanger, ajouter si vous le souhaitez le lait écrémé, bien mélanger avec le fouet.

3

Disposer dans les pots de la yaourtière pendant 8 heures.

4

Au bout des 8 heures, les retirer de la yaourtière, laisser un peu refroidir et mettre au frigo pendant 4 heures avant de les consommer.

## À SAVOIR



6 personnes



10 minutes



Débutant







Vous souhaitez proposer  
vos recettes et rejoindre la  
communauté de passionné(e)s  
de cuisine du terroir ?

**INSCRIVEZ-VOUS SUR [ITERROIR.FR](https://www.iterroir.fr)**