

Salade de pois chiches, fenouil bulbe et graines rôties

Ingrédients (4 pers)

400 g de pois chiches cuits
2 bulbes de fenouils
6 gousses d'ail- sel
1 grosse poignée de persil plat
3 c à soupe d'huile d'olive
1 c à café de graines de fenouil
1 c à café de graines de coriandre en poudre
1 c à café de gingembre en poudre
1 c à café de sumac en poudre
1 grosse poignée de pignons de pin

Déroulement

Préchauffer le four à 210°C.

Couper le fenouil en lamelles. Garder les feuilles (qui font penser à de l'aneth) pour le dressage. Couper les gousses d'ail en deux en ôtant le germe.

Mélanger les pois chiches avec l'huile d'olive, la coriandre en poudre, le gingembre et le sumac, et les graines de fenouil. Puis les verser dans un moule adapté au four en y ajoutant les lamelles de fenouil et les morceaux d'ail.

Saler, puis verser un petit fond d'eau.

Cuire pendant 30 minutes en mélangeant la préparation toutes les 10 minutes.

Laver et détailler le persil plat.

Quiche sans Pâte aux Courgettes et Chèvre

Ingrédients

Courgette 1 grosse
Chèvre frais 100 g
Lait 30 cl
Farine 120 g
Crème entière 15% 1 c à soupe
Œufs (3 : 2 entiers + 1 jaune)
Levure 1 sachet
Sel et poivre

Déroulement

Commencez par préchauffer votre four à 200°C

Épluchez la courgette si vous le souhaitez, bien que sa peau soit riche en nutriments et en saveur. Coupez-la en fines rondelles pour une cuisson rapide et uniforme. Faites fondre une noisette de beurre dans une poêle et faites revenir les rondelles de courgette jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et tendres

Dans un grand saladier, cassez les œufs (2 œufs entiers et 1 jaune) et fouettez-les vigoureusement. Ajoutez ensuite la farine

et la levure, puis mélangez bien pour éviter les grumeaux. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon vos goûts. Versez progressivement le lait tout en continuant de fouetter jusqu'à obtenir une pâte homogène. La crème entière peut être incorporée à cette étape pour ajouter un peu de richesse. Ajoutez les courgettes cuites et les morceaux de chèvre frais à la pâte. Mélangez délicatement pour bien répartir les ingrédients. Le chèvre fondra légèrement à la cuisson, diffusant son goût caractéristique dans toute la quiche. Versez la préparation dans un moule en silicone, qui ne nécessite pas de beurrage et permet un démoulage facile. Enfournez la quiche pour environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée sur le dessus et cuite à cœur. Vous pouvez vérifier la cuisson en insérant la pointe d'un couteau au centre ; elle doit ressortir sèche.

Moussaka végétarienne aux lentilles corail

Ingrédients(4 pers)

2 grosses aubergines
1 oignon
2 gousses d'ail
2 carottes
150 g de lentilles corail
400 g de pulpe de tomate (ou tomates concassées)
1 c à soupe de concentré de tomate
1 c à café de cumin moulu
1 cà café de paprika
1/2 c à café de cannelle (facultatif)
2 c à soupe d'huile d'olive
Sel- Poivre
Herbes fraîches (persil, origan, thym...)

Béchamel

50 g de beurre
50 g de farine
50 cl de lait (végétal ou non)
1 pincée de muscade- Poivre- Sel
50 g de fromage râpé (emmental, comté, ou parmesan)

Déroutement

Lavez et coupez les aubergines en fines tranches dans le sens de la longueur.

Faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive à la poêle ou grillez-les au four à 200°C pendant 20 minutes avec un peu d'huile, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées. Salez et réservez.

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Émincez l'oignon et l'ail. Râpez ou coupez en petits dés les carottes.

Faites revenir l'oignon et l'ail dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Ajoutez les carottes, les épices, puis le concentré de tomate. Mélangez bien.

Versez les lentilles corail, la pulpe de tomate et 20 cl d'eau. Laissez mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajustez l'assaisonnement et ajoutez des herbes fraîches.

Préparez la béchamel. Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et mélangez énergiquement pour obtenir un roux.

Ajoutez le lait petit à petit sans cesser de fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Salez, poivrez, ajoutez une pincée de muscade, puis incorporez le fromage râpé. Réservez.

Dans un plat à gratin, disposez une couche d'aubergines, puis une couche de sauce aux lentilles. Répétez les couches, en terminant par les aubergines.

Versez la béchamel sur le dessus et lissez à la spatule. Vous pouvez saupoudrer d'un peu de fromage pour gratiner.

Enfournez 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Mini crumble aux fruits rouges et à la poudre d'amandes

Ingrédients(6 pers)

650 g de fruits rouges

80 g de poudre d'amandes

150 g de farine

80 g de sucre vergeoise ou Rapadura ou roux

80 g de margarine

2 sachets de sucre vanillé

Déroulement

Préchauffez le four à 200°C.

Nettoyez et épongez les fruits rouges. Équeutez-les et/ou coupez-les en morceaux si besoin.

Beurrez légèrement des ramequins allant au four et répartissez-y les fruits rouges.

Saupoudrez les fruits rouges de sucre vanillé. Réservez.

Versez la poudre d'amandes, la farine, le sucre rapadura et la margarine dans un saladier. Mélangez pendant plusieurs

minutes avec vos doigts jusqu'à obtenir une pâte à crumble qui s'effrite.

Emiettez la pâte à crumble sur les fruits rouges dans les ramequins.

Enfournez pendant 25 minutes jusqu'à ce que les crumbles aux fruits rouges soient bien dorés.