**INGREDIENTS PLATS PRINCIPAUX**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **RECETTES** | ***INGREDIENTS*** | **REMARQUES PERSO** |
| **Code couleur** :**Légumes****Céréales****Légumineuses****Poisson œufs tofu****Fruits** |
| recettes à tester  |
| **Artichauts à la provençale** |  *4 petits artichauts violets* *• 3 cuillères à soupe d’huile d’olive bio* *• 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz* *• 2 oignons émincés* *• 3 carottes* *• 2 gousses d’ail* *• 2 verres d’eau* *• sel, poivre* *• 1 petit bouquet de thym* |  |
| **BOULETTES DE SEITAN**  |

|  |
| --- |
|  *1 paquet de seitan nature veggie haché* *• 2 cuillères à soupe de fécule de pomme de terre* *• 4 à 5 cuillères d’eau* *• 1 mug de chapelure maison : du pain dur passé au mixeur et séché au four pendant quelques minutes avec 1 gousse d’ail écrasée et mélangée au pain* *• épices : 1 cuillère à thé de noix de muscade, curcuma, sel*  |

 | Attention :Seitan= gluten |
| **Boulettes légères** |  | Non végétarien |
| **BUDDHA BOWL** | *1 mug de boulghour (de riz pour les sansgluten) bio**• 3 poignées de pois chiches germés bio**• 2 yaourts brassés**• 2 avocats bio**• 3 tomates bio**• 1 branche de céleri**• 1 gousse d’ail**• 2 cuillères à soupe rase de graines de**courge**• 1 cuillère à soupe d’huile d’olive**• 4 branches de feuilles de basilic**• 1 pincée de sel et de poivre* | Faire germer pois chiche |
| **CABILLAUD AU SAFRAN** |

|  |
| --- |
|  *2 beaux filets de cabillaud* *• 3 c. à s. d’huile d’olive* *• 4 échalotes* *• 1 brique de crème de soja* *• 1 pincée de safran en filament* *• Sel, poivre* *• Riz ou Millet* *• Petits légumes à la vapeur*  |

 | Très bon mais goût du safran peu marqué |
| **CAKE CAROTTE** |

|  |
| --- |
|  *3 carottes moyennes* *• ½ verre de jus d’orange* *• ½ verre jus de citron* *• ½ verre d’huile d’olive* *• 1 tasse (mug) de farine de maïs* *• ½ sachet de levure bio* *• ½ verre de graines de tournesol*  |

 | Variante :150gr de noisettes moulues4 œufsHuile de sésame200gr farine de maïs |
| **CARPACCIO FISH EN FÊTE** | *2 gros radis ronds ou 4 petits radis roses**1 grosse tomate coeur de boeuf**½ pamplemousse**Quelques branches de persil**sel marin et poivre**• 1 assez gros filet de cabillaud extra frais**(400g)**Pour sa sauce marinade :**1 jus de citron vert bio**le jus d’½ pamplemousse**1 cuillère à soupe de câpres**6 cuillères à soupe d’huile d’olive**quelques brins de thym* |  |
| **CHAMPIGNONS FARCIS TOFU SOYEUX** |

|  |
| --- |
|  *3 c à s de grains de sarrasin* *• 3 c à s de graines de tournesol* *• 4 gros champignons de Paris* *• 2 tasse de tofu soyeux soit 200g* *ou 2 yaourts de soja nature* *• 2 c à c de miso* *• 2 c à s de tahin* *• 1 c à s de jus de citron* *• 1 pincée de sel, poivre (au goût*  |

 |  |
| **COCOTTE SURPRISE** |

|  |
| --- |
|  *• 4 oeufs* *• 4 feuilles d’oseille fraiches* *• 1 c. à café de tofu soyeux* *• 4 demies c. à café de curry en poudre*  |

 |  |
| **COUSCOUS VERT RAPIDE** |

|  |  |
| --- | --- |
|  *1 bol de petit pois frais* *• 1 courgette crue* *• 1 poignée de haricot vert frais* *• 1 botte de persil* *• 2 bols d’eau* *• 1 petite gousse d’ail en petits morceaux* *• sel*  |  |

 |  |
| **CREPES COMPLETES VEGANES** |

|  |
| --- |
|  *4 c à s de farine de pois chiche* *• 8 c à s de farine de sarrasin* *• 3 c à s de fécule (maïs, riz…)* *• 2 tasses de lait végétal (riz, amande…)* *• 1 pincée de sel* *• 1 c à s d’huile de coco*  |

 |  |
| **CREVETTES EN VOYAGE** |

|  |
| --- |
|  *20 grosses crevettes roses décortiquées entières ou juste la queue ( ça dépend vos goûts)* *• 1 ananas coupé en morceaux* *• 1/2 cuillère à café de gingembre ou frais finement râpé* *• 1 gros oignon coupé en lamelles* *• 2 gousses d’ail pelées et hachées* *• 1 cuillère à soupe de curry en poudre* *• 1 pointe de couteau de piment d’espelette* *• la moitié d’1 mug de lait de coco* *• 4 cuillères à soupe d’huile de coco vierge* *• 1 cuillère à soupe de coriandre ou persil ciselé* *• 1 citron vert*  |

 |  |
| **CROQUE MILLET** | *½ tasse de millet**• 2 oignons**• 2 cuillères à soupe de farine de riz**• 2 oeufs**• ¼ de tasse de lait d’avoine**• 1 grosse poignée de persil ciselé**• 2 cuillères à soupe d’huile de coco vierge**• ¼ de tasse de lait d’avoine**• 1 cuillère de curcuma en poudre et épices**indiens**• Sel et poivre* |  |
| **CURRY DE POIS CHICHE AU BOULGOUR** | *boite de pois chiches cuits**• 2 tasses de boulgour de blé**• 2 carottes**• 3 tomates**• feuilles de persil ou coriandre**• 1 petit oignon**• 1 gousse d’ail**• 2 cuillères de curry**• 1,5 d’huile d’olive* | Remplacer boulgour de blé par boulgour de riz |
| **DHAL EXPRESS ZEN** |

|  |
| --- |
|  *1 grosse poignée de champignons de paris bruns* *• 3 belles carottes bio* *• 1 petit verre de coulis de tomates bio* *• 1 petit verre d’eau* *• 1 tasse à thé rase de lentilles corail* *• 2 cuillères à soupe d’huile de coco vierge* *• 1 pincée de cumin* *• 1 pincée de cannelle* *• 1 pincée de curry* *• 1 pincée de gros sel à discrétion*  |

 |  |
|  **FAJITAS PARTY** |

|  |
| --- |
|  *1 bol de guacamole au gingembre* *• 8 à 12 feuilles de choux cavalier* *• 1 tasse de maïs doux* *• 1 grosse tomate* *• 1 concombres* *• ½ tasse de levure de bière*  |

 |  |
| **FARCE AUX CREVETTES** |

|  |
| --- |
|  *6 crevettes décortiquées bio* *• 10 amandes (trempées 2 heures)* *• 2 c à s bombée de tofu soyeux* *• 1 c à c rase de curcuma* *• 1 pincée de poivre*  |

 |  |
| **FENOUIL VAPEUR AU CITRON VERT** |

|  |
| --- |
|  *2 citrons verts* *• 4 bulbes de fenouil* *• 2 c. à soupe d’huile d’olives* *• ½ botte d’aneth* *• 1 c. à café de moutarde* *• Quelques cerneaux de noix* *• Sel et poivre*  |

 |  |
| **FONDUE DE POIREAUX A L’ORANGE** |

|  |
| --- |
|  *2 poireaux* *• 2 oranges* *• 2 cuillères à café de sauce soja* *• 2 gousses d’ail* *• Poivre*  |

 |  |
| **GALETTE DE LA MER** |

|  |
| --- |
|  *4 galettes de sarrasin* *• 4 oeufs extra-frais* *• 8 sardines en boîte* *• 4 cuillères à soupe de concentré de tomates* *• Sel et poivre*  |

 |  |
| **GALETTE POLENTA GREEN** | *1 tasse de polenta bio****•*** *1 litre ¼ de bouillon de légumes bio****•*** *poivre****pour garnir :******•*** *4 petites poignées de petites feuilles**d’épinards fraîches avec tiges ou 4 belles**têtes de laitue (coeur de romaine)****•*** *3 cuillères à soupe d’huile d’olive****•*** *4 cuillères à soupe d’huile de noix****•*** *3 patates douces moyennes****•*** *1 oignon jaune****•*** *Quelques olives noires****•*** *1 petit paquet de feta grecque au lait de**brebis bio****•*** *Sel rose de l’himalaya ou fleur de sel* |  |
| **GALETTES COMPLÈTES AUX 2 LÉGUMES** | *c à s de flocons d’avoine sans gluten (ou flocons de sarrasin)****•*** *7 c à s de farine de sarrasin****•*** *1 carotte bio****•*** *½ courgette bio****•*** *1 tasse de fromage râpé****•*** *2 oeufs****•*** *2 tasses de lait végétal****•*** *sel, poivre* |  |
| **GALETTES DE QUINOA ET LENTILLES CORAIL** | *2 tasses de quinoa bio****•*** *1 tasse de lentilles corail bio****•*** *1 tasse de tofu soyeux mixé****•*** *2 cuillères à soupe de graines de lin**moulues puis trempées dans 2 cuillères à**soupe d’eau filtrée****•*** *2 pincées de curry (massala)****•*** *1 pincée de curcuma, sel et poivre* |  |
| **GOULASH VEGETARIEN** | *3 tasses de lentilles vertes appertisées****•*** *1 jus de citron jaune (facultatif)****•*** *1 petite aubergine****•*** *2 tomates****•*** *½ poivron rouge****•*** *2 petites pommes de terre****•*** *1 c. à café de curcuma****•*** *une branche de thym****•*** *1 cuillère à soupe d’huile de colza****•*** *sel et poivre* |  |
| **GRATIN DE POIREAUX ET DE BLETTES** | *2 belles côtes de blettes****•*** *2 blancs de poireaux****•*** *1 pot de crème****•*** *Ras el hanout****•*** *Sel****•*** *Poivre* | *Se renseigner sur ce qu’est le Ras el hanout* |
| **HARICOTS VERTS A L INDIENNE** |

|  |  |
| --- | --- |
|  *grosses tasses mug de haricots verts frais du marché ou du jardin* ***•*** *1 cuillère à soupe de racine de gingembre frais râpé* ***•*** *½ cuillère à thé de curcuma* ***•*** *2 cuillères à soupe de jus de citron* ***•*** *1 pincée de sel* *Pour le Vaghar :* ***•*** *2 cuillères à soupe d’huile de coco vierge* ***•*** *½ cuillère à thé de thym indien* |  |

 |  |
| **INDIA SARRASIN** | *2 mugs de graines de sarrasin**• 1 échalote**• 1 poignée de haricots plats**• 2 cuillères à soupe de persil haché**Le Tarka (épices jetés à chaud) :**• 1 cuillère à thé de graines de tournesol**• huile de coco vierge**• sel marin, poivre noir moulu**• Epices : (ajwain, asafoetida) ou**simplement du cumin* |  |
| **JUMPING RIZ** | *bol de riz**• 2 carottes**• 10 bouquets de brocolis**• 6 petits champignons de Paris**• un demi bol de germes de haricot Mungo(germes de soja)**• 2 gousses d’ail**• 2 oignons frais (en botte) ou roses**• 1,5 cuillères à soupe d’huile d’olive**• 1 cuillère à soupe d’huile de sésame**• 2 cuillères de sauce soja**• poivre* |  |
| **LA PORRA ANTEQUERANA** |

|  |
| --- |
|  *3 tomates très mûres (500 g environ)* *• 150 g de pain complet sec* *• ½ poivron rouge* *• 2 cuillères à soupes d’huile d’olives* *• 1 à ½ gousse d’ail* *• 1 à 2 cuillère à café de curcuma* *• sel et poivre* *• Garniture selon vos envies : tomates cerise, oeufs durs, dés de tofu, anchois émincés, croûtons de pains maison…*  |

 | Remplacer pain complet par pain sans gluten |
| **LASAGNES MALICIEUSES** | *potiron moyen**• 4 grosses poignées d’épinard lavé et équeuté**• 6/8 feuilles de lasagne au blé complet**• 1 c à s d’huile de coco**• 1 c à s de graines de moutarde**• 1 cm de gingembre frais émincé**• 1 c à c de muscade moulue**• sel, poivre**• 1 verre d’eau**• 1 filet d’huile d’olive* | Lasagnes sans gluten |
| **LASAGNES VÉGÉTALES** |

|  |
| --- |
|  *courge butternut* *• 2 belles poignées de jeunes feuilles d’épinard* *• ½ poivron rouge* *• 1 échalote ciselée très finement* *• 1 cuillerée de graines de pavot* *• 1 tour de moulin de sel de Guérande* *• 1 filet d’huile d’olive bio*  |

 |  |
| **LÉGUMES À L’ESPAGNOLE** |

|  |
| --- |
|  *2 courgettes longues moyennes* *• 1 aubergines* *• 1 poivron rouge* *• 1 poivron vert* *• 1 tomate* *• 1 cuillères à soupe d’huile d’olive* *• 1 gousse d’ail* *• Herbes à discrétion (laurier, persil..)* *• sel, poivre*  |

 |  |
| **LEGUMES SIMPLISSIMES** | *3 courgettes moyennes**• 1 aubergine violette**• 1 poivron vert**• 1 poivron rouge**• 1 c à s d’huile d’olive**• 1 gousse d’ail**• 1 c à s de thym**• sel, poivre* |  |
| **LOTTE BORDEE DE VERT** | *1 navet**• 1 brocolis**• 1 poignée de petits pois surgelés**• 1 poignée d’oignons nouveaux**1 belle queue de lotte**Sauce :**• 1 yaourt de soja**• le jus d'1 citron**• 1 cuil. à café de moutarde forte**• quelques gouttes de tabasco (facultatif)**• sel* |  |
| **MINI GALETTES POIS CHICHES** | *1 petite boîte de pois chiches**• 2 oeufs**• 2 gousses d’ail**• 1 oignon**• 2 cuillères à soupe de crème liquide**végétale**• 3 cuillères à soupe de farine de sarrasin**• 1 cuillère à café de curcuma**• sel et poivre* |  |
| **MOULES COCO SAFRAN** | *2 kg de moules de bouchot (de**préférence)**• 2 gros mugs de bouillon de légumes bio**• 1 mug de lait de coco**• 1 cuillère à thé de filaments de safran**• 1 oignon**• 1/2 mug de vinaigre de cidre**• 3 cuillères à soupe d’huile de coco**• 1 pincée de sel rose de l’himalaya* |  |
| **MUNGO PLAISIR** | *2 tasses ½ de haricots mungo germés (ousec, à faire germer)****•*** *4 tasses d’eau filtrée****•*** *4 sec, à faire germer)**• 4 tasses d’eau filtrée**• 4 belles carottes**• ¾ de litre de purée de tomates bio**• 3 cuillères à soupe d’huile d’olive**• 4 gousses d’ail**• 1 bouquet de persil**• Sel et poivre* |  |
| **NID DE QUINOA** | *verre de quinoa rouge**• 2 verres d’eau**• 5 clous de girofle**• 1 bâton de cannelle**• 1 anis étoilé**• 1 poivron rouge en lamelle**• 1 poignée de cajou**• 2 verres de haricots blancs précuits**• 1 c à s d’huile d’olive ou coco* |  |
| **NOIX VERTUEUSES** | *noix de Saint-Jacques idéalement du**poissonnier**• 1 avocat**• 2 citrons verts**• 2 cuillères à soupe d’huile d’olive**• 2 feuilles de basilic**• 1 pincée de sel et poivre du moulin* |  |
| **OEUF MOLLET ET PETITS LÉGUMES** |

|  |
| --- |
|  *4 oeufs frais* *• 2 carottes* *• 4 champignons de Paris* *• 300 g de haricots verts* *• 200 g de petits pois* *• 1 gousse d’ail* *• 1,5 cuillère d’huile d’olive* *• Quelques brins de ciboulette ou feuilles de persil*  |

 |  |
| **OEUFS DES COW-BOY** |

|  |
| --- |
|  *2 c. à s.d’huile d’olive* *• 1 oignon émincé* *• 1 piment doux épépiné et finement haché* *• 1 gousse d’ail pilée* *• 1 c. à c. de cumin moulu* *• 1 c. à c. d’origan séché* *• 1 poivron rouge* *• 1 poivron jaune* *• 1 courgette* *• 4 oeufs*  |

 |  |
| **OM POICHICHETTE VERTE** | *4 càs bombées de farine de pois chiche**• 1 càs bombée de maïzena**• 1 tasse d’eau**• 1 tasse d’herbes (persil, fanes de radis…)**• 1 càc de paprika, 1 de cumin**• 1 pincée de sel, poivre**• 1 càc d’huile de coco ou olive* |  |
| **OMELETTE AUX COURGETTES ET CHAMPIGNONS** | *2 c. à s. d’huile d’olive**• 1 gousse d’ail émincées**• 8 champignons de Paris émincés**• 1 courgette râpée**• 8 oeufs**• Sel, poivre* |  |
| **PAIN-GALETTE DU SUD** |

|  |
| --- |
|  *bol de farine de pois chiches* *• 1 verre d’eau* *• 3 cuillères à soupe d’huile d’olive très fruitée* *• 1 cuillère à café de sel* *• Poivre*  |

 |  |
|  **PATE A GALETTE DE SARRASIN** |

|  |
| --- |
|  *4 tasses de farine de sarrasin* *• 3 tasses d’eau* *• 1 oeuf* *• Option : 1 c à c de vanille en poudre pour une galette “dessert”* *• ½ c à c de jus de gingembre* *• 1 grosse cuillère à café de gros sel*  |

 |  |
|  **PÂTES AU ROQUEFORT ET AUX ÉPINARDS** |

|  |
| --- |
|  *paquet de tagliatelles complètes bio* *• 1 c. à s. d’huile d’olive* *• 1 oignon haché* *• 2 gousses d’ail pilées* *• 1 verre de lait végétal* *• ~~1 demie part de roquefort~~* *• 3 poignées de pousses d’épinards* *• 4 champignons de Paris*  |

 |  |
| **PATISSONS FARCIS AUX MIETTES DE MAQUEREAUX** | *2 patissons moyens**• 4 petits maquereaux**• le jus d’un citron**• 1 c à café d’huile d’olive**• 1 tomate coupée en dés**• 1 pincée de graines d’anis vert**• sel, poivre* |  |
| **PESCA’DINHA** | *4 filets de colin bio**2 tomates (ou 1 grosse) bio**1 beau poivron (ou 2 petits) bio**2 filets de jus de citron frais**1 cuillère à soupe d’aneth fraîche**~~1 pot de 20 cl de crème fraîche de brebis~~**bio**2 cuillères à soupe d’huile d’olive 1ère**pression à froid**Sel et poivre* |  |
| **PHÔ DE LÉGUMES** |

|  |
| --- |
|  *2 tablettes de bouillon (pour 2L)* *• Quelques brins de citronnelle fraîche* *• 1 petit morceau de gingembre frais* *• ½ gousse d’ail* *• 1 radis noir* *• 1 carotte* *• 1 poignée de pousses de Haricot Mungo fraîches (faussement appelé Pousses de Soja)* *• 1 tasse de champignons noirs déshydratés* *• Quelques feuilles de salade verte* *• De la sauce soja (facultatif)* *• 1 c. à café de vinaigre de cidre (facultatif*  |

 |  |
| **POÊLÉE ANTI-OXYDANTE** | *1 potimarron**• 1 gousse d’ail**• 2 branches de thym**• 1 c. à soupe d’olives**• ½ cuillère de mélange quatre épices**• 1 oignon**• Le jus d’un citron jaune**• Sel et poivre* |  |
| **POIS CHICHES AUX OIGNONS NOUVEAUX** | *1 pot de pois chiches en conserve bio**• 1 pot de coeurs de palmiers en conservebio**• 2 petits oignons nouveaux bio**• 1 petite tomate bio**• 1 pointe de piment bio**• Le jus d’un citron**• 3 cuillères à soupe d’huile d’olive bio* |  |
| **POISSON CITRON-COCO** |

|  |
| --- |
|  *4 filets de poisson de votre choix (lieu noir, limande, cabillaud…)* *• 1 boite de crème de coco* *• 1 cuillère à café de curry* *• 1 jus de citron jaune* *• 1/2 oignon* *• 1 cuillère à café de sauce soja* *Pour la julienne (facultatif) :* *• 1 poireau* *• 2 carottes (pour environ 200g)* *• 2 navets moyens (pour environ 200 g)*  |

 |  |
| **POLENTA REVISITÉE** |

|  |
| --- |
|  *1 tasse d’eau filtrée* *• 2 mugs de polenta* *• 1 mug de coulis de tomate* *• 1 grosse gousse d’ail pelée et écrasée* *• 1 oignon jaune* *• 4 cuillères à café d’huile de noisette* *• 1 cuillère à café d’herbes de provence* *• 4 tomates confites* *• 1 dizaine de câpres* *• ~~parmesan râpé (facultatif~~)* *• 1 cuillère à café de poudre d’amandes* *• 1 pincée de sel marin*  |

 |  |
| **POT AU FEU JARDIN** | *3 carottes**• 3 pommes de terre**• 2 poireaux**• 1 paquet de tofu nature ou fumé**• 2 cuillères à soupe d’huile de coco ou de**ghee (beurre clarifié)**• 2 gousses d’ail**• 1 petite botte de persil frais**• 1 cube de bouillon végétal bio**• sel et poivre**• ¾ mug de crème liquide végétale (soja ou**riz)* |  |
| **POTÉE MON CHOU** |

|  |
| --- |
|  *1 chou vert moyen* *• 4 gros oignons* *• 1 gros poireau* *• 4 belles carottes* *• 3 belles cuillères à soupe de ghee (beurre clarifié)* *• 1 petite cuillère à thé de gros sel marin* *• des feuilles de laurier sauce* *• 2 brins de romarin*  |

 |  |
| **PURÉE AUX ÉPINARDS ET NOIX** |

|  |
| --- |
|  *3 pommes de terre à purée* *• 1 grosse poignée d’épinards du marché* *• ½ petit mug de lait d’amandes* *• 1 petite cuillerée à café rase de purée d’amandes* *• 1 petite poignée de noix concassées* *• sel, poivre*  |

 |  |
| **PURÉE BROCOLI POUR GRANDS ET PETITS** |

|  |
| --- |
|  *2 têtes de brocolis bio avec branche* *• 4 petites courgettes bio* *• 2 pincée de noix de muscade* *• 1 pincée de sel* *• 1 pincée de curry*  |

 |  |
| **Purée rav’ie** | *1 gros céleri rave**• 3 pommes de terre**• 2 bonnes cuillères à soupe de purée desésame (tahin)**• 2 tasses ¾ de lait d’amande**• 2 pincées de cumin, cannelle**• 2 pincées de sel marin**• 4 cuillères à thé de graines de sésame* |  |
| **RIZ ANTI BLUES** | *1 mugs ¾ d’eau filtrée pour la cuisson duriz**• 4 bonnes poignées de roquettes bio**• 2 boîtes de sardines bio**• 2 tomates coupées en dés**• 2 poignées de basilic frais ou surgelés**• 2 petits oignons rouges* |  |
| **RIZ NOIR AUX POIVRONS ET AUX TOMATES** |

|  |
| --- |
|  *2 bols de riz noir surgelé* *• 2 poivrons rouges* *• 2 tomates* *• 1 pincée de piment de cayenne en poudre* *• Sel* *• Poivre* *• 2 c. à s. d’huile de coco*  |

 |  |
| **SALADE BLÉGUMES** | *2 tomates**1 bol de blé**• 4 petits bouquets de brocolis**• 3 carottes**• 1 avocat**• 2 petites courgettes**• 1 belle pomme**• 3 cuillères à soupe d’huile d’olive**• 1,5 cuillère à soupe de vinaigre**balsamique ou de citron**• 1 cuillère à café de moutarde et de miel**• sel et poivre**• 2 cuillères à soupe de parmesan* | voir recette sans blé |
| **SALADE WAKAME** | *barquette de feuilles d’algues Wakamé séchées**1 ravier ou 1 bon bol de tomates cerise**1 concombre**2 cuillères à soupe de graines de chanvre**1 bouquet frais d’aneth**1 morceau de gingembre frais**1 petite gousse d’ail**2 c à s d’huile d’olive 1ère pression à froid**1 c à s d’huile de colza**½ citron frais pressé**Sel et poivre* |  |
| **SALSA DE MERLAN** |

|  |
| --- |
|  *filets de merlan* *• 2 mangues bien mûres* *• 1 poivron rouge* *• 5 brins de feuilles de coriandre* *• 1 petit oignon rouge* *• 1 petit piment vert* *• le jus d’1 gros citron vert* *• sel, poivre* *• 1 cuillère à soupe d’huile de noisette*  |

 |  |
| **SARRASIN’BOULE** | *1 plaque de tofu aux herbes**½ bol de sarrasin grillé cuit bio réduit ensemoule**1 concombre**3 tomates fermes**1 gousse d’ail**1 échalote**1 poignée d’olives noires**½ bouquet de coriandre fraîche ciselée**½ bouquet de menthe fraîche**1 citron**3 c. à s. d’huile d’olive 1ère pression à froid**Sel, poivre, épices (du Maroc)* |  |
| **SAUTE EXOTIQUE** | *1 bol de riz**• 2 carottes**• 10 bouquets de brocolis**• 6 petits champignons de Paris**• 1 bol de germes de haricot Mungo**(germes de soja)**• 2 gousses d’ail**• 2 oignons frais (en botte) ou roses**• 1,5 cuillères à soupe d’huile d’olive**• 1 cuillère à soupe d’huile de sésame**• 2 cuillères de sauce soja**• poivre* |  |
| **SOUFFLÉ CHÈVRE ET POIS VERTS** |

|  |
| --- |
|  *~~¼ de mug de parmesan râpé~~* *• 1 mugs de petits pois écossés* *~~• 4 cuillères à soupe de faisselle de chèvre~~* *~~• 1 petit chèvre frais~~* *• 4 cuillères à soupe de fécule de maïs* *• 2 pincées de sel* *• 2 pincées de poivre* *• 6 feuilles de basilic frais* *• 4 oeufs, blancs et jaunes séparés* *• 3 cuillères à soupe d’huile de coco vierge*  |

 |  |
| **SPAGHETTI AUX ALGUES** | *1 paquet de nouille “soba” bio (nouilles ausarrasin)**• ½ bol de crème de riz**• ½ jus de citron**• ½ échalote émincée fine**• poivre* |  |
| **SPAGHETTI DE COURGETTE A LA TOMATE** |

|  |
| --- |
|  *3 courgettes d’environ 20 cm* *• 3 grosses cuillères à soupe de concentré de tomates* *• ½ à 1 gousse d’ail* *• Quelques feuilles de basilic* *• 4 cuillères à café d’huile d’olive* *• Sel et poivre*  |

 |  |
| **SUSHIS SIMPLISSIMES** |

|  |
| --- |
|  *1 à 2 radis noirs* *• Du wasabi* *• 8 à 12 filets d’anchois égouttés* *• Sauce soja*  |

 |  |
| **TARTE SUPER VÉGÉ** | *1 mug de boulghour bio**• 3 poignées de pois chiches germés bio**• 2 yaourts brassés**• 2 avocats bio**• 3 tomates bio**• 1 branche de céleri**• 1 gousse d’ail**• 2 cuillères à soupe rase de graines de**courge**• 1 cuillère à soupe d’huile d’olive**• 4 branches de feuilles de basilic**• 1 pincée de sel et de poivre* |  |
| **TERRINE SANTÉ** | *1 mug d’amandes trempées**• 1 mug de noix trempées**• 1 carotte**• 2 oignons moyens blanc**• ¼ d’1 céleri**• 1 grosse gousse d’ail**• 1 petit bouquet de persil frais**• ⅔ mug de légumes déshydratés (oignons,**poireaux, poivrons rouges ou autres) oupetits champignons de paris frais (marronrosé)**• vinaigre de cidre (à vous de doser), sel de**guérande* |  |
| **TOFU FUMÉ AU FENOUIL ET CHOU KALE** |

|  |
| --- |
|  *2 fenouils* *• 10 branches de chou kale* *• 1 tofu fumé (en bloc, trouvable dans tous les magasins bio)* *• sauce soja* *• 1 poignée de champignons* *• Sel, poivre, huile*  |

 |  |
| **TOMATES FARCIES VÉGÉ** |

|  |
| --- |
|  *4 grosses tomates* *Farce végé :* *• 1 fauxmage de graines de tournesol (voir recette )* *• 2 cuillères à soupe de persil haché* *• 2 cuillères à soupe d'échalotes hachées* *• 2 cuillères à soupe de poivron rouge* *• la moitié d’1 mug de graines germées de luzerne (alfalfa)* *• 1 à 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre*  |

 |  |
| **TORTILLA DE COURGETTES** |

|  |
| --- |
|  *2 petites courgettes* *• 1 oignon nouveau* *• 2 oeufs* *• 1 à 2 cuillères à café de graines de cumin (facultatif)* *• Quelques gouttes d’huile d’olive* *• Sel et poivre*  |

 |  |