

La recette. Menu de fête végétarien

Entrée:

Velouté de potimarrons, crème de coco, curry

Ingrédients:

- 1 potimarron (1kg pour environ 700g de chair)
- 3 oranges
- 20cl de crème de coco – curry en poudre – sel

Préparation:

Laver soigneusement le potimarron en sachant que contrairement au potiron, il n'a pas besoin d'être épluché. Couper le potimarron en deux et, avec une petite cuillère, le vider de ses graines et retirer les filaments.

Couper le potimarron en morceaux et les déposer dans une casserole. Couvrir du jus des 3 oranges et laisser cuire environ 30mn à feu très doux. Vérifier la cuisson en piquant les morceaux de potimarron qui doivent être tendres.

Mixer les morceaux de potimarron avec le lait de coco et ajouter une quantité plus ou moins importante d'eau ou mieux de lait de riz ou de riz-coco selon la consistance désirée du velouté. Saler et ajouter du curry à votre convenance.

A déguster bien chaud.

Blinis de sarrasin

Ingrédients

- 100g de farine de sarrasin
- 80g de farine de blé
- 1 sachet de levure de boulangerie déshydratée
- 3 œufs
- 1/4 litre de lait de riz ou de soja

-10cl de crème végétale

Préparation

Mélanger dans un saladier 100g de farine de sarrasin et 80g de farine de blé + 1 sachet de levure de boulangerie déshydratée ; ajouter 3 jaunes d'œufs et battre les blancs en neige ...ajouter 1/4 litre de lait de riz ou de soja tiédi à la casserole, bien mélanger et laisser monter la pâte dans un endroit chaud de la pièce une heure au moins...ajouter alors 10cl de crème végétale puis délicatement les blancs en neige, un peu de sel et de muscade...Faire cuire les blinis dans une poêle anti adhésive.

PLAT

Crumble de légumes au tofu fumé, parmesan, brebis et flocons d'avoine

Ingrédients:

Une poêlée de légumes cuits (par exemple 2 poireaux entiers coupés en petits morceaux + 1 patate douce + 3 carottes + 1 panais + 2 navets, le tout râpé)

200 grammes de tofu fumé

100 grammes de flocons d'avoine

100 grammes de farine de blé T80

100 grammes de parmesan ou d'emmenthal râpé

50 grammes de fromage de brebis frais

10 c. à soupe d'huile d'olive ou 150g à 200g de beurre ou d'huile de coco

Facultatif : pignons de pin, graines de tournesol, de courge etc...

Préparation:

Placer les légumes cuits (cuisson au wok ou à la poêle) ainsi que le tofu coupé en petits morceaux dans un plat à gratin.

Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine, la farine et le fromage râpé. Ajouter le brebis frais en malaxant du bout

des doigts, puis l'huile d'olive. Le mélange doit être grossier et former de grosses pépites. Ajouter les graines. Répartir sur les légumes et enfourner pour 30 minutes environ à 180 °C. Servir chaud.

A accompagner d'une petite salade de mâche avec des pommes et des noix et une vinaigrette au vinaigre balsamique et à l'huile de noix.

EN DESSERT 2 ENTREMETS:

Mousse d'avocats aux épices

Ingrédients:

- 2 petits avocats bien mûrs
- 1 citron
- 1 cuillère à café d'un mélange d'épices à votre goût
- 60 à 70g de sucre blond.

Préparation:

Mixer la chair de 2 petits avocats bien mûrs avec le jus d'un citron et 1 cuillère à café d'un mélange d'épices à votre goût.

Battre en neige dans un autre saladier 3 blancs d'œufs avec quelques gouttes de jus de citron. Quand les blancs sont bien montés, ajouter peu à peu et sans cesser de battre 60 à 70g de sucre blond.

Incorporez avec une spatule les avocats à la meringue (blancs + sucre), répartir dans des coupes et mettre au frigo pour une heure.

Entremet chocolat, poire, tofu soyeux et marron

Ingrédients:

3 poires

100 g de chocolat noir à 70%

200g de tofu soyeux / 200g de crème de marrons

200 ml de lait de riz ou autre lait végétal + 1 cc d'agar agar
(= 2 grammes)

Préparation:

Eplucher les poires, les couper en tranches et les cuire à la vapeur 10 minutes.

Mixer le tofu et la crème de marrons,

Faire fondre le chocolat au bain marie et l'ajouter au mélange tofu-marrons.

Faire bouillir une petite minute le lait avec l'agar agar, ajouter au mélange précédent.

Prendre 6 ramequins ; répartir en 3 couches : poire / mélange chocolat-tofu-marron/ poire pour finir. Placer au frais pour 1 heure au moins.

Bon appétit!