



MES RECETTES

végétariennes

Chou-fleur rôti



TEMPS 40 MIN

PORTIONS : 3

DIFFICULTÉ : FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 chou fleur
- 30g de beurre
- 1 c-a-s de pâte miso (se trouve au rayon asiatique des supermarchés)
- 1 c-a-s de sauce soja
- 1 yaourt grec
- 1 verre d'huile d'olive
- 1 c-a-c de paprika fort ou piment
- 1 gousse d'ail
- De la coriandre



PRÉPARATION

1. Découper des tranches (steak) de chou fleur et passez les au four 30 minutes à 180°C avec une noix de beurre.
2. Mélanger le miso avec la sauce soja et le yaourt pour faire une sauce.
3. Faire chauffer l'huile puis versez la dans un récipient sur le paprika et l'ail pressé, ajoutez des herbes de votre choix.
4. Étaler la sauce miso dans une assiette, le steak et ajoutez l'huile piquante par dessus.

Bon appétit !

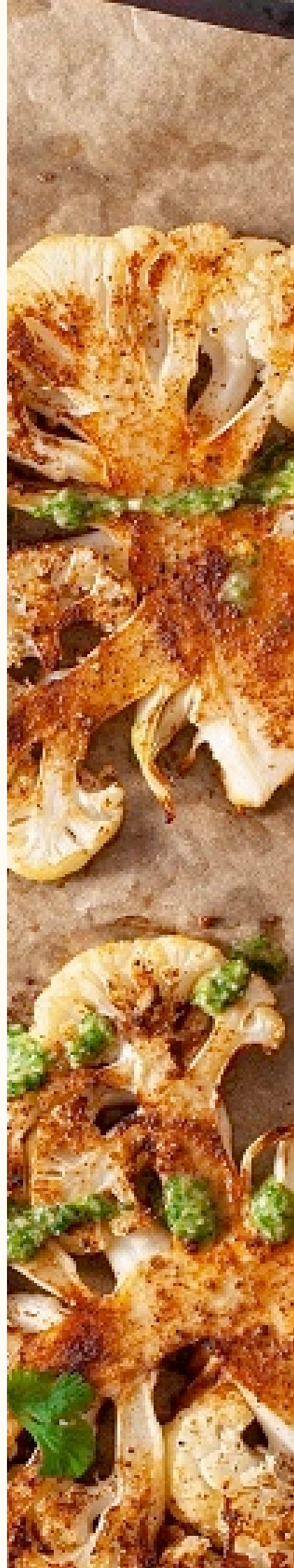
SOURCE RECETTE :

louloukitchen

TIKTOK

SOURCE IMAGE :

MARECHAL-FRAICHEUR.FR



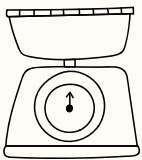
Escaloppe d'aubergine



SOURCE IMAGE : PTITCHEF



TEMPS 40 MIN À 1H30
DIFFICULTÉ : FACILE



INGRÉDIENTS

- Une aubergine entière
- Du lait
- De la chapelure
- De la farine



PRÉPARATION

1. Mettre l'aubergine entière au four à 200°C (selon sa taille de 30min à 1h). Il faut qu'elle soit bien molle en sortant
2. Éplucher et écraser l'aubergine à la fourchette.
3. Couvrir de farine
4. Tremper dans du lait
5. Couvrir de chapelure
6. Frire des deux côtés dans un fond d'huile dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce que ce soit bien doré (marche aussi au four et au airfryer ce sera juste un peu plus sec)

ASTUCE



Servir avec des pâtes et une sauce en évitant de mettre de la sauce sur l'escalope pour ne pas la ramollir.

SOURCE RECETTE :

SAM HEALTHY.LALOU
TIKTOK

Bon appétit !

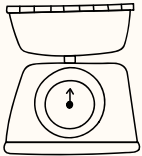
Houmous d'artichaut



TEMPS 50 MIN À 1H05

PORTIONS : 6

DIFFICULTÉ : FACILE



INGRÉDIENTS

- 3 artichauts
- 250g de pois chiche cuits
- 1 citron
- 2 c-a-s de tahini
- 1 c-a-s de cumin



PRÉPARATION

1. Faire bouillir les artichauts à grande eau pendant 45mn à 1h.
2. Récupérer la chair présente sur les feuilles a l'aide d'une cuillère.
3. Dans un mixeur, ajouter les pois chiches, la chair d'artichaut, le jus du citron, 2 c-a-s de tahini, 1 c-a-c de cumin et assaisonner à votre goût.
4. Mixer et servir.

Bon appétit !



SOURCE RECETTE :
AUDE | THE GREENQUEST
TIKTOK

SOURCE IMAGE :
NOTRETEMPS.COM

Lasagnes de légumes



SOURCE IMAGE :

BIOMONDE.FR



TEMPS 1H30

PORTIONS 4

DIFFICULTÉ : MOYEN



INGRÉDIENTS

- 6 tomates fraîches (ou pelées en boîte, à défaut)
- 2 courgettes
- 2 aubergines
- Pâte à lasagnes
- 400 g de gruyère râpé
- 4 oignons de taille moyenne
- basilic frais
- herbes de Provence
- 200 g de coulis de tomate
- 50 cl de béchamel
- Sucre en poudre
- Sel et poivre



PRÉPARATION

1. Faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
2. Coupez les tomates, ajoutez-les aux oignons, puis faites mijoter avec des herbes de Provence (n'hésitez pas !), sel et poivre.
3. Coupez les courgettes et aubergines en cubes puis incorporez-les au mélange.
4. Ajoutez de la sauce tomate (ou de la purée de tomate, à défaut), et 1 cuillère à café de sucre en poudre.
5. Laissez mijoter l'ensemble, 20 min environ, à feu moyen.
6. Une fois le mélange prêt, procédez à l'empilement dans un grand plat : 1 couche de lasagnes, 1 couche de préparation, 1 couche de béchamel, 1 couche de gruyère, et ainsi de suite (en rajoutant un peu de sel à chaque fois), en mettant beaucoup de gruyère sur la dernière couche.
7. Faites cuire à four chaud (thermostat 7-200°C), 35 minutes
8. Servez, lorsque c'est bien gratiné.

Bon appétit !

SOURCE RECETTE :

MARMITON

Tatin d'échalottes



TEMPS : 40 MINUTES

PORTIONS : 1 TARTE (4/5 PARTS)

DIFFICULTÉ : FACILE



INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 500g d'échalotes
- 2 càs de sucre complet ou de coco
- 2 càs de vinaigre balsamique
- 1 burrata (200g)
- Sel, poivre



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 degrés.
2. Éplucher et couper dans la longueur les échalotes.
3. Dans une poêle (si possible qui va au four) ajouter le sucre et le vinaigre, faire fondre.
4. Si votre poêle va au four, disposer les échalotes face plate contre le poêle. Si, non transférer le mélange vinaigre et sucre dans un plat à tarte. Disposer ensuite les échalotes de la même façon.
5. Disposer la pâte feuilletée par dessus et bien refermer les bords. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette.
6. Enfourner environ 20min ou jusqu'à ce que la pâte feuilletée soit bien dorée.
7. Sortir du four et laisser reposer quelques minutes. Disposer ensuite une assiette sur le plat et le retourner pour retourner la tarte.
8. Quand elle est tiède, ajouter la burrata par dessus, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
9. Servir

SOURCE RECETTE :

SASKIA
TIKTOK

Bon appétit !

SOURCE IMAGE :

MYKALIOS.COM



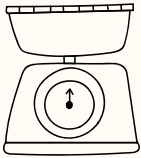
Tarte aux tomates



TEMPS : 1H30
PORTIONS : 4/5
DIFFICULTÉ : FACILE



SOURCE IMAGE :
ELLE.FR



INGRÉDIENTS

- 800g de tomates cocktail
- 330g de farine t55
- ½ oignon rouge
- 100ml d'huile
- Thym ou romarin
- 3 càs de moutarde à l'ancienne



PRÉPARATION

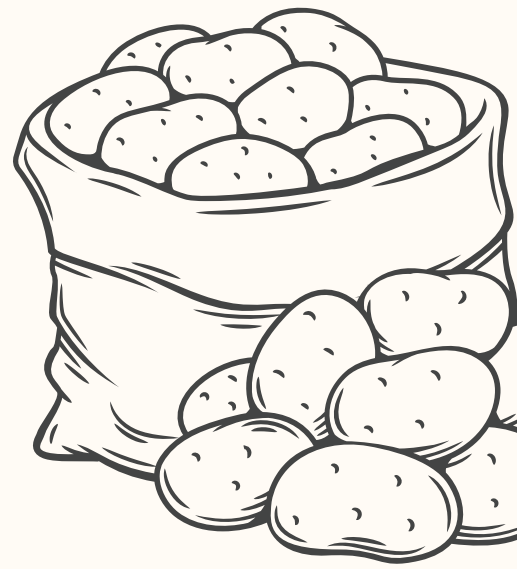
1. Piquer avec un couteau puis faire cuire les tomates au four à 180°C pendant 30 min. (Ça permet que leur eau sorte et détrempe moins la pâte ensuite).
2. Mélanger la farine ,l'huile , 100ml d'eau et 1 pincée de sel et éventuellement du thym ou du romarin.
3. Étaler la pâte, mettre dans un moule.
4. Répartir la moutarde puis disposer l'oignon émincé par dessus, assaisonner de poivre.
5. Bien serrer les tomates cocktail sur la pâte.
6. Cuire au four pour 45 min à 180°C.
7. Déguster.

Bon appétit !

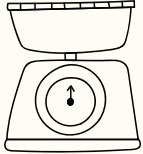
SOURCE RECETTE :

SAM HEALTHY.LALOU
TIKTOK

Salade crispy de pommes de terre



TEMPS : 1H
PORTIONS : 4
DIFFICULTÉ : FACILE



INGRÉDIENTS

- Une dizaine de pommes de terre moyennes
- 2 cas de mayonnaise
- 2 cas de yaourt grec
- Œufs durs
- Ciboulette
- 1 oignon rouge
- Tomates séchées



PRÉPARATION

1. Couper les pommes de terre en deux et les cuire 30 min dans une casserole d'eau.
2. Égoutter, disposer sur une plaque avec du papier sulfurisé et écraser légèrement.
3. Badigeonner d'huile d'olive, saupoudrer de paprika, sel et poivre.
4. Enfourner 20 min à 200°C. (30 min. pour un résultat plus croustillant).
5. Mélanger mayonnaise et yaourt.
6. Incorporer oignon rouge, ciboulette, tomate séchée et œufs durs.
7. Ajouter les pommes de terre rôties
8. Déguster.



Bon appétit !

SOURCE RECETTE :

EN CUISINE
TIKTOK

SOURCE IMAGE :

PICNIC.APP

Salade tagliatelle de courgette



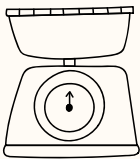
TEMPS : 20MIN (1H REPOS)

PORTIONS : 2

DIFFICULTÉ : FACILE



SOURCE IMAGE : COOKINGJULIA.COM



INGRÉDIENTS

- 200 g de skyr ou fromage blanc ou yaourt grec
- 60 g de fromage frais type Philadelphia
- 1 peu de ciboulette ciselée
- 20g de pistaches torréfiées et concassées
- Le jus d'1/2 citron
- 2 petites courgettes
- 2 cas de yaourt grec
- Le zeste et le jus d'1 citron
- 2 càs d'huile d'olive
- Quelques feuilles de menthe



PRÉPARATION

1. Mélanger le skyr, le fromage frais, la ciboulette, le jus de citron, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une texture bien crémeuse (appelé labneh).
2. Placer au frais minimum 1h pour que le labneh prenne bien les saveurs et s'épaississe.
3. Tailler les courgettes en fines tagliatelles à l'aide d'un économe.
4. Les faire mariner avec le jus et le zeste du citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre pendant une dizaine de minutes.
5. Étaler le labneh au fond des assiettes puis ajoutez les tagliatelles de courgettes par-dessus.
6. Terminer avec les tomates séchées émincées, la menthe fraîche, les pistaches concassées, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

ASTUCE

laissez bien reposer le labneh au frais minimum 1h, ça permet aux saveurs de vraiment se développer. Et si vous n'avez pas de courgettes, vous pouvez faire la même avec du concombre !

Bon appétit !



SOURCE RECETTE :
LAURENBOUFFE
TIKTOK



Tempura de légumes

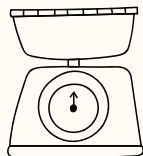


TEMPS : 30 MINS

PORTIONS : 8

DIFFICULTÉ : FACILE

INGRÉDIENTS



Légumes de votre choix (courgettes, aubergines, carottes, poivrons...)

- Soit 2 légumes entiers
- Soit 4 moitiés de légumes
- 500 g de farine T45 (200 pour la panure et 300 pour envelopper les légumes)
- 330 ml de bière ou d'eau pétillante



PRÉPARATION

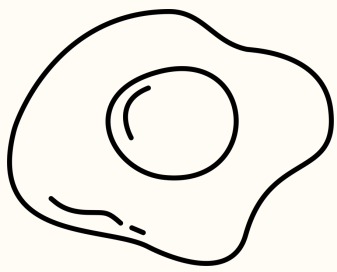
1. Laver et couper en bâtonnets les légumes choisis
2. Envelopper les bâtonnets de farine
3. Mélanger 200g de farine avec la bière et quelques pincées de sel
4. Recouvrir les bâtonnets farinés de ce mélange farine-bière
5. Plonger dans l'huile de friture chaude (180°C)
6. Sortir les tempuras de l'huile lorsqu'ils sont bien dorés et égoutter les sur du papier essuie-tout.
7. Servir sans attendre !

Bon appétit !



SOURCE RECETTE :

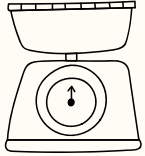
EATALY



Chakchouka



TEMPS : 40 MIN
PORTIONS : 2
DIFFICULTÉ : FACILE



INGRÉDIENTS

- 1 poivron rouge jaune et vert
- 1 grosse tomate
- 1 oignon
- 4 oeufs
- 1 c-a-s de sucre
- 1 c-a-c de d'épices : raz el hanout/ cumin / ail en poudre / paprika / curcuma / sel
- Coriandre fraîche
- 1 c-a-s de concentré de tomate
- 1 c-a-c de harissa



PRÉPARATION

1. Découpez les poivrons en 2, enlevez les pépins et enfournez avec un filet d'huile d'olive 30 minutes à 200°C.
2. Ciselez l'oignon, découpez la tomate et faites revenir l'oignon avec le sucre.
3. Ajoutez l'ail, les tomates, les épices, le concentré et la harissa, un verre d'eau et laissez réduire.
4. Enlevez la peau des poivrons puis découpez les en morceaux. Ajoutez au mélange et laissez encore réduire. Plus ça cuit plus il y aura du goût
5. Cassez les oeufs en faisant des petits espaces et dégustez avec plein de coriandre

Bon appétit !

SOURCE RECETTE :

louloukitchen

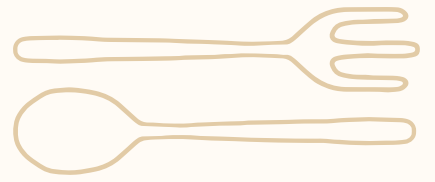
TIKTOK

SOURCE IMAGE :

VOLG.CH



Mes fiches recettes à compléter



NOM DE LA RECETTE

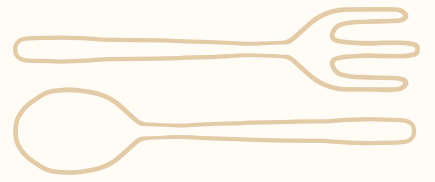
INGREDIENTS

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

PRÉPARATION

Mes fiches

recettes à compléter



NOM DE LA RECETTE

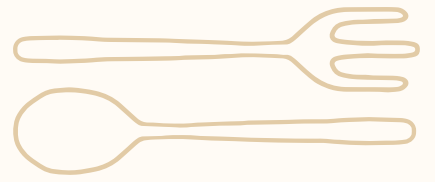
INGREDIENTS

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

PRÉPARATION

Mes fiches

recettes à compléter



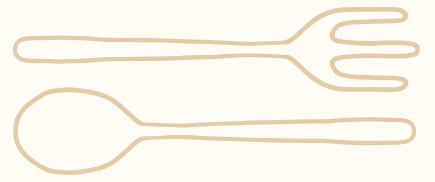
NOM DE LA RECETTE

INGREDIENTS

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

PRÉPARATION

Mes fiches recettes à compléter



NOM DE LA RECETTE

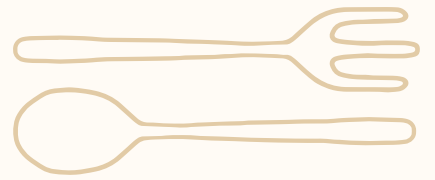
INGREDIENTS

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

PRÉPARATION

Mes fiches

recettes à compléter



NOM DE LA RECETTE

INGREDIENTS

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

PRÉPARATION