

EDITION SPÉCIALE

# MES LÉGUMES GOURMANDS

30 recettes pour  
sublimer les légumes



SANDRINE ROUX  
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

# AVANT -PROPOS

Notre mode de vie actuel nous amène à aller de plus en plus vers la simplicité et la rapidité dans la préparation des repas. La consommation des féculents augmente de manière exponentielle et celle des légumes diminue. Ces choix et ces comportements alimentaires nuisent à notre santé et surtout à notre ligne. La cuisine des légumes parait souvent longue et fastidieuse. Cet ouvrage vous permet de découvrir que c'est loin d'être le cas et que l'on peut en un éclair préparer des recettes de légumes gourmandes et savoureuses.

Sandrine ROUX

Diététicienne Nutritionniste



## TIAN MÉRIDIONAL



4 Pers



20 min



1h15



110/pers

### INGRÉDIENTS

- 5 courgettes
- 4 tomates
- 3 aubergines
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- Thym
- Laurier
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION



- 1) Couper les courgettes, les tomates et les aubergines en rondelles.
- 2) Émincer les oignons
- 3) Frotter un plat à four avec une gousse d'ail et verser un peu d'huile d'olive
- 4) Alternier par couches successives les tomates, les oignons, les courgettes et les aubergines.
- 5) Ajouter l'ail écrasé, le thym et une feuille de laurier
- 6) Faire cuire au four pendant 1h15 thermostat 150°C

### ASTUCE

Dans la mesure du possible, choisissez des légumes de même calibre, pour une cuisson homogène.



## CURRY DE LÉGUMES



4 Pers



15 min



10 min



78 / pers

### INGRÉDIENTS

- 5 courgettes
- 2 carottes
- 400 gr de tomates
- 1 oignon & 1 gousse d'ail
- 1 cuillère de cumin
- 1 cuillère de coriandre moulue
- 1 cuillère de curcuma
- cardamome
- 1 cuillère de gingembre en poudre
- Muscade
- sel et poivre

### PRÉPARATION



- 1) Laver et éplucher les tomates et les carottes.
- 2) Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir l'oignon émincé.
- 3) Ajouter les épices et un demi-verre d'eau et laisser mijoter quelques minutes
- 4) Incorporer l'ail écrasé, les quartiers de tomates et les carottes en bâtonnets puis laisser cuire 10 minutes à couvert.
- 5) Couper les courgettes en rondelles et les ajouter aux autres légumes.
- 6) Poursuivre la cuisson pendant 20 minutes à feu moyen.

### ASTUCE

Lorsque vous utilisez des épices sèches, les intégrer en début de recette en les faisant revenir à la poêle afin de développer toutes leurs saveurs.



## POTIRON AUX ÉPINARDS



**4 Pers**



**20 min**



**45 min**



kcal

**62 / pers**

### INGRÉDIENTS

- 350 gr d'épinards frais
- 1 poignée d'oseille
- 900 gr de potiron
- 2c.s d'huile
- 1 gousse d'ail
- 10 cl de bouillon de volaille
- 20 gr de beurre
- 1 c.s de crème
- 20 feuilles de menthe
- 50 gr de cantal
- Sel et poivre

### PRÉPARATION



- 1) Trier et équeuter les épinards et l'oseille puis les laver.
- 2) Faire bouillir une grande quantité d'eau dans une casserole, saler et plonger les épinards et l'oseille et laisser cuire une minute après la reprise de l'ébullition.
- 3) Égoutter et presser pour évacuer toute l'eau.
- 4) Peler la tranche de potiron et la couper en cubes puis faire chauffer l'huile dans une grande cocotte laisser cuire 5 minutes en remuant.
- 6) Ajouter la gousse d'ail pelée et hachée, le bouillon cube, saler si nécessaire, poivrer et laisser mijoter à feu doux pendant une dizaine de minutes.
- 7) Préchauffer le four à 160°C  
Beurrer le plat et déposer une couche d'épinards et d'oseille.
- 8) Ajouter la crème, recouvrir la moitié des feuilles de menthe puis ajouter le potiron Saupoudrer de fromage râpé et enfourner pour environ 30 minutes.

## CRUDITÉS A LA MAYONNAISE LÉGÈRE



4 Pers



10 min



36 / pers

### INGRÉDIENTS

- 4 petites carottes
- ½ cèleri rave
- 1 citron
- 2c.s de mayonnaise
- 1 c à c de curry
- 1 c à s de yaourt
- Sel et poivre

### PRÉPARATION



- 1) Peler les carottes, les laver, les sécher et les râper.
- 2) Couper le cèleri en morceaux, les peler puis les râper.
- 3) Déposer les crudités dans un saladier et arroser d'un peu de jus de citron.
- 4) Verser la mayonnaise dans un bol, saler, poivrer et ajouter le curry et le yaourt.
- 5) Verser dans le saladier, bien mélanger, rectifier l'assaisonnement et servir frais.

### ASTUCE

Ce méli-mélo de crudités s'apprécie bien frais. Vous pouvez préparer le mélange de crudités et aromates à l'avance et le conserver au réfrigérateur. Avant de servir, mélangez-les à la mayonnaise et au yaourt.



# POIREAUX A LA VINAIGRETTE DE BETTERAVE ET AUX NOIX



**4 Pers**



**15 min**



**30 min**



**133/ pers**

## INGRÉDIENTS

- 1 botte de poireaux
- 1 betterave rouge cuite
- 10 cerneaux de noix
- 2 c à s de vinaigre
- 2 c à s d'huile de tournesol
- 2 c à s d'huile de noix
- Sel et poivre

## PRÉPARATION



- 1) Éplucher les poireaux, les laver et les faire cuire environ 30 minutes à l'eau bouillante salée.
- 2) Pendant ce temps, peler la betterave rouge et la placer dans un bol mixeur.
- 3) Ajouter les noix puis mixer en incorporant progressivement le vinaigre, l'huile de tournesol et l'huile de noix.
- 4) Saler et poivrer.
- 5) Servir les poireaux bien égouttés encore tièdes, accompagnés de la vinaigrette en saucière.

## ASTUCE

**Rajouter quelques noix écrasées au dessus pour le côté croquant !**





## COURGES RÔTIES AU FOUR



4- 6 Pers



15 min



50 min



118/ pers

### INGRÉDIENTS

- 1 petit potimarron
- 2 courgettes
- 1 c à s de vinaigre balsamique
- 1 oignon
- 2 c à s de sauce soja
- 2 c à s d'huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION



- 1) Laver le potimarron, le couper en deux et ôter les graines. Détailler chaque morceau en dés.
- 2) Rincer les courgettes après avoir ôté les pédoncules, les couper en rondelles.
- 3) Éplucher et émincer l'oignon.
- 4) Répartir les légumes dans un plat à four.
- 5) Verser le vinaigre balsamique dans un bol.
- 6) Ajouter le sel et le poivre puis incorporer la sauce soja et l'huile d'olive et bien mélanger. Verser sur les légumes.
- 7) Enfourner et laisser cuire 50 minutes à 1h à 150°C.



# WOK DE SPAGHETTIS DE CELERI AUX ALGUES



4 Pers



5 min



10 min



79 / pers

## INGRÉDIENTS

- 2 oignons botte
- 1 morceau de gingembre
- 6 branches de céleri
- 3 c.s de sauce soja sucrée
- 1 c.s rase de graines de sésame
- 1 c/s rase d'algues en pastille (magasin bio)
- ½ botte de cerfeuil

## PRÉPARATION



- 1) Éplucher et ciselez finement les oignons botte et le gingembre.
- 2) Éplucher le céleri s'il n'est pas bio et couper les branches en 3 tronçons puis tailler les tronçons en fines lamelles.
- 3) Faire revenir dans une poêle à feu moyen le céleri et l'oignon pendant 10 minutes.
- 4) Ajouter un peu d'eau si le céleri colore trop. Couper le feu et ajouter le gingembre, la sauce soja sucrée, les graines de sésame et les algues séchées.
- 5) Dresser dans une assiette et ajouter quelques brins de cerfeuil avant de servir

## ASTUCE

Accompagné avec du riz complet c'est encore mieux !



## FENOUIL AUX AGRUMES



**4 Pers**



**15 min**



**176/ pers**

### INGRÉDIENTS

- 2 petits bulbes de fenouil
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 1 orange
- 1 citron
- 1 c.s d'huile de colza
- 2 c.s d'huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION



- 1) Ôter les tiges, la base et les feuilles extérieures des fenouils, les laver et les émincer assez finement.
- 2) Rincer et essorer délicatement les pousses d'épinards.
- 3) Peler l'orange à vif et détacher les segments  
Préparer la sauce : presser le citron et recueillir le jus dans un saladier ou un plat creux.
- 4) Délayer avec du sel et le poivre puis ajouter les huiles.
- 5) Ajouter le fenouil émincé et les segments d'orange, mélanger et servir frais.

### ASTUCE

**Pour plus de couleurs et de saveurs, vous pouvez bien évidemment ajouter d'autres agrumes (pamplemousse, oranges sanguines...)**



## GALETTES DE BROCOLIS



4 Pers



10 min



10 min



105/ pers

### INGRÉDIENTS

- 1 grosse tête de brocoli
- 2 gousses d'ail
- 2 c.s de sauce soja
- 120 gr de flocons d'avoine
- -Huile d'olive
- -Sel, poivre

### PRÉPARATION



- 1) Blanchir les fleurettes de brocoli pendant 2 minutes dans une eau bouillante salée et égouttez les.
- 2) Dans un robot, mixer les fleurettes de brocoli avec l'ail épluché et dégermé, la sauce soja, les flocons d'avoine, le sel et le poivre.
- 3) Vous pouvez ajouter 1 ou 2 cuillerées à soupe d'eau pour adapter la texture.
- 4) Former vos galettes à l'aide de la paume de la main.
- 5) Dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile, faire dorer les galettes sur les deux faces (ne les retourner que lorsqu'elles sont bien dorées sur la première face).

### ASTUCE

Servir les galettes accompagnées d'une salade d'épinards.





## TZATZIKI



**4 Pers**



**10 min**



**30 min**



**114/ pers**

### INGRÉDIENTS

- 1 concombre
- 2 gousses d'ail
- 400g de yaourt grec
- Le jus de 1 citron
- Feuilles de menthe
- Gressins
- Huile d'olive
- Sel, poivre

### PRÉPARATION



- 1) Laver le concombre. Le râper grossièrement sans le peler.
- 2) Le déposer dans une passoire, saler et laisser dégorger 20 minutes.
- 3) Éplucher et râper finement les gousses d'ail. Les placer dans un grand bol.
- 4) Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le yaourt grec et le jus de citron. Saler et poivrer.
- 5) Égoutter le concombre en le pressant dans les mains et l'incorporer dans la sauce en mélangeant bien.
- 6) Mettre le tzatziki entre 30 minutes et 1h au réfrigérateur. Servir bien frais.

### ASTUCE

Saupoudrer le tzatziki de quelques feuilles de menthe !





## COURGE SPAGHETTI EN SAUCE TOMATE



**4 Pers**



**20 min**



**50 min**



**52,5/ pers**

### INGRÉDIENTS

- 2 courges spaghetti
- 1 oignon
- 400 gr de tomates concassées
- 1 c.s d'herbes de provence
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION



- 1) Préchauffer le four à 180°C (th.6)
- 2) Couper les courges en deux dans le sens de la longueur.
- 3) Avec un pinceau, badigeonner les faces coupées avec un peu d'huile d'olive.
- 4) Enfourner et faire cuire 50 minutes. Pendant ce temps, faire chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une cocotte sur feu moyen.
- 5) Couper l'oignon en lamelles très fines et les faire suer doucement. Quand il est translucide, ajouter les tomates concassées, les herbes de provence et 20 cl d'eau.
- 6) Saler et poivrer puis laisser réduire 30 minutes environ sur feu moyen.
- 7) Sortir la courge du four et laisser tiédir. Avec une fourchette, prélever les « spaghettis » des 2 moitiés de la courge et les ajouter dans la cocotte.
- 8) Mélanger avec la sauce tomate et servir aussitôt

## ENDIVES BRAISÉES A L'ORANGE



**4 Pers**



**15 min**



**10-15 min**



**187/ pers**

### INGRÉDIENTS

- 6 endives
- 1 orange
- 2 c.c de miel
- 40gr d'amandes effilées
- Huile d'olive
- Fleur de sel, poivre

### PRÉPARATION



- 1) Couper les endives en deux. Dans une poêle avec un filet d'huile, les faire saisir sur 2 faces jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- 2) Râper le zeste d'orange et la presser pour récupérer le jus.
- 3) Ajouter le zeste et le jus de l'orange, le miel, une pointe de fleur de sel et de poivre aux endives et baisser le feu.
- 4) Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes à couvert afin de faire ressortir tous les arômes de ce plat.
- 5) Pendant ce temps, torréfiez les amandes effilées dans une poêle sèche.
- 6) Servir les endives en les parsemant d'amandes effilées.

### ASTUCE

**A la fin de la cuisson, laissez éventuellement réduire le reste de liquide des endives, et proposez-le comme sauce d'accompagnement**



## SALADE DE FENOUIL, ROQUETTE & NECTARINES JAUNES



**4 Pers**



**10 min**



**10 min**



**196/ pers**

### INGRÉDIENTS

- 2 bulbes de fenouil
- 2 nectarines jaunes ou blanches
- 2 boules de mozzarella
- 125 gr de roquette
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Sel, poivre

### PRÉPARATION



- 1) Retirer le trognon et la première côte des bulbes de fenouil, l'émincer très finement.
- 2) Rincer les nectarines et les couper en deux afin de retirer les noyaux.
- 3) Les détailler ensuite en tranches épaisses d'un demi-centimètre.
- 4) Égoutter la mozzarella et la couper en cubes d'un centimètre de côté.
- 5) Préparer la vinaigrette : mélanger 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive pour 2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique, du sel et du poivre.
- 6) Dans un saladier, mélanger la roquette avec le fenouil et la vinaigrette.
- 7) Ajouter les nectarines, la mozzarella et servir aussitôt.



## SALADE DE FEVES AU CITRON CONFIT



4 Pers



10 min



5 min



kcal

194/ pers

### INGRÉDIENTS

- 600 gr de fèves fraîches
- ¼ de citron confit
- 2 c.s d'huile d'olive
- 1 brin de cerfeuil ciselé
- Fleur de sel, poivre

### PRÉPARATION



- 1) Écosser les fèves puis les faire cuire 3 à 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.
- 2) Les plonger aussitôt dans un saladier d'eau glacée.
- 3) Les égoutter et retirer la pellicule en appuyant sur les fèves entre le pouce et l'index.
- 4) Couper le citron confit en tout petits dés.
- 5) Dans un saladier, mélanger les fèves avec l'huile d'olive, les dés de citron confit, un peu de fleur de sel et du poivre.
- 6) Décorer de cerfeuil et servir



## SALADE DE HARICOTS BLANCS AU FENOUIL



4 Pers



15 min



50 min



378/ pers

### INGRÉDIENTS

- 300 gr de haricots blancs
- 1 litre de bouillon de légumes
- 4 branches de thym
- 1 oignon rouge
- 1 bulbe de fenouil
- 4 c.s d'huile de colza
- 1 c.s de vinaigre
- 4 c.s de jus d'orange frais
- 50 gr d'amandes entières
- Sel et poivre

### PRÉPARATION



- 1) Écosser les haricots et les rincer à l'eau claire. Les déposer dans un faitout avec le bouillon de légumes et le thym.
- 2) Porter à ébullition 10 minutes puis réduire le feu et laisser mijoter 30 minutes à feu doux.
- 3) Égoutter les haricots et les laisser refroidir.
- 4) Peler l'oignon et le couper en fines rondelles à l'aide d'une mandoline.
- 5) Laver le fenouil, supprimer les premières feuilles du bulbe et ôter le cœur. Le couper en fines lamelles à l'aide de la mandoline.
- 6) Dans un bol, mélanger l'huile de colza, le vinaigre et le jus d'orange.
- 7) Dans un saladier déposer les haricots, le fenouil, l'oignon et les amandes.
- 8) Ajouter la vinaigrette, saler et poivrer. Mélanger le tout et réserver au réfrigérateur jusqu'à dégustation.

## POÊLÉE DE HARICOTS MANGE-TOUT



4 Pers



10 min



3 min



119/ pers

### INGRÉDIENTS

- 800 gr de haricots
- 3 cm de gingembre frais
- 4 c.s de sauce soja
- 4 c.s de graines de sésame toastées
- ½ bouquet de coriandre
- Huile d'olive
- Sel

### PRÉPARATION



- 1) Nettoyer les haricots mange-tout et les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 3 minutes.
- 2) Égoutter et rincer à l'eau froide.
- 3) Éplucher et râper le gingembre.
- 4) Dans un bol, mélanger la sauce soja avec le gingembre ainsi que les graines de sésame.
- 5) Dans un wok avec un filet d'huile, faire sauter les haricots mange-tout avec la sauce.
- 6) Parsemer de coriandre fraîche ciselée avant de servir.

### ASTUCE

L'important est que tous ces légumes soient entiers, cuits juste à point.





## SALADE DE LÉGUMES VERTS



**4 Pers**



**15 min**



**12 min**



**286/ pers**

### INGRÉDIENTS

- 1 botte d'asperges
- 2 avocats
- ½ oignon rouge
- ½ brocoli
- 1 poignée de haricots verts
- 1 citron vert
- 1 poignée d'amandes
- 1/3 botte de coriandre
- 1 c.s de baies roses
- 4 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION



- 1) Éplucher les asperges si leur peau est trop dure et couper le pied.
- 2) Éplucher et émincer l'oignon et les avocats.
- 3) Tailler le brocoli en bouquets et le rincer à l'eau claire. Équeuter les haricots verts.
- 4) Faire cuire les asperges, les haricots verts et le brocoli séparément dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 minutes environ.
- 5) Une fois cuits, les placer immédiatement dans l'eau froide pour conserver leur couleur verte.
- 6) Ciseler la coriandre, presser et râper le citron pour récupérer le zeste.
- 7) Mélanger l'oignon, le jus et le zeste de citron, la coriandre, les baies roses et l'huile d'olive. Saler et poivrer.
- 8) Égoutter et disposer les légumes dans un plat, parsemer d'amandes concassées et arroser de la sauce.

## FONDUE DE POIREAUX CRÉMEUSE



**4 Pers**



**10 min**



**20 min**



**84/ pers**

### INGRÉDIENTS

- 1 kg de poireau
- 2 c.s d'huile d'olive
- Curry en poudre
- 1 c.c de moutarde
- Sel et poivre

### PRÉPARATION



- 1) Enlever les feuilles abimées qui entourent le poireau et couper les 2 extrémités.
- 2) Le couper dans le sens de la hauteur puis en tronçons.
- 3) Bien rincer à l'eau claire pour enlever la terre.
- 4) Faire chauffer un peu d'huile dans une grande casserole et faire revenir les poireaux quelques minutes à feu vif.
- 5) Baisser le feu et ajouter un peu d'eau dans la casserole puis couvrir.
- 6) Laisser mijoter à feu moyen pendant 20 minutes en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.
- 7) Lorsque les poireaux sont fondants, éteindre le feu et ajouter le curry et la moutarde.
- 8) Bien mélanger et servir aussitôt





## ESTOUFFADE DE LÉGUMES



**4 Pers**



**50 min**



**80/ pers**

### INGRÉDIENTS

- 3 échalotes
- 3 carottes
- 200 gr de champignons de Paris
- 3 navets de taille moyenne
- ¼ de céleri rave
- 2 feuilles de laurier
- 1 branche de thym
- 10 cl d'huile d'olive
- 25 cl de vin rouge
- Sel, poivre

### PRÉPARATION



- 1) Éplucher et laver tous les légumes. Tailler les échalotes en 4 pour obtenir de gros morceaux.
- 2) Couper les carottes en tranches épaisses env. ½ cm, le céleri en cubes ou en morceaux d'1/2 cm et les champignons en gros quartiers.
- 3) Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse (poêle profonde) sur feu vif, ajouter les légumes, le thym et le laurier, ainsi que le clou de girofle et faire revenir jusqu'à obtenir une coloration rousse.
- 4) Déglacer l'ensemble avec le vin rouge et laisser réduire de moitié puis saupoudrer une cuillère de farine sur l'ensemble, bien enrober les légumes et laisser torréfier une petite minute.
- 5) Mouiller ensuite avec de l'eau jusqu'à hauteur
- 6) Assaisonner de sel et poivre et laisser cuire jusqu'à épaississement de la sauce



## RADIS MARINÉ SAUCE CRÉMEUSE



4 Pers



20-40 min



152/ pers

### INGRÉDIENTS

- 1 botte de radis
- 1 yaourt grec
- 100 gr de féta
- 1 citron
- 2 c.s d'huile d'olive
- 1 c.c de miel
- Sel et poivre

### PRÉPARATION



- 1) Gratter et laver les radis. Les poser sur une planche et les écraser légèrement d'un petit coup de rouleau à pâtisserie.
- 2) Dans un saladier, mélanger l'huile d'olive avec la moitié du jus de citron, le miel, du sel et du poivre puis ajouter les radis.
- 3) Mélanger et laisser mariner le temps de préparer la sauce.
- 4) Mixer le yaourt avec la feta, le jus de citron restant. Saler, poivrer puis mélanger.
- 5) Servir cette sauce avec les radis marinés

### ASTUCE

Pour un peu plus de fraîcheur, vous pouvez ajouter du concombre !





## ARTICHAUT RÔTI A L'ANETH ET FÉTA



**4 Pers**



**10-20 min**



**30-40min**



**195 / pers**

### INGRÉDIENTS

- 4 artichauts
- 1 citron
- ½ oignon rouge finement ciselé
- 100 gr de féta
- 1 c.s d'aneth ciselée
- 4 c.s d'huile
- Sel et poivre

### PRÉPARATION



- 1) Éplucher la queue des artichauts pour retirer la partie fibreuse, puis retirer quelques rangs de feuilles jusqu'à atteindre les feuilles plus tendres et claires.
- 2) Couper alors la pointe des artichauts, puis les couper en deux.
- 3) Retirer le foin à l'aide d'une petite cuillère et arroser de jus de citron pour éviter l'oxydation.
- 4) Disposer les demi-artichauts sur une grande feuille de papier cuisson, parsemer de sel, de poivre et arroser de 2 c à s d'huile d'olive. Refermer le papier cuisson en papillote et mettre à cuire au four préchauffé à 180 °C pendant 35 min.
- 5) Ouvrir la papillote et répartir les artichauts sur un plat de service.
- 6) Parsemer de feta émiettée, d'aneth et d'oignon rouge émincé puis arroser avec un filet d'huile d'olive.
- 7) Servir tiède ou froid, en entrée ou en accompagnement





## SALADE DE TOMATES RÔTIÉS



**4 Pers**



**10-20 min**



**40 min**



**301/ pers**

### INGRÉDIENTS

- 500 gr de tomates cocktail
- 1 c.s de vinaigre balsamique
- 2 c.s d'huile d'olive
- ½ c.c de sel
- Poivre
- 1 mozzarella de bufflonne
- 150 gr de mini billes de mozzarella
- 1 petit bouquet de basilic

### PRÉPARATION



- 1) Préchauffer le four à 220 °C
- 2) Couper les tomates en deux selon leur taille et les disposer sur une plaque de cuisson (ou dans la lèchefrite du four)
- 3) Parsemer de sel et de poivre puis arroser de vinaigre balsamique et d'huile d'olive
- 4 )Placer au four pour 10 min, puis baisser la température à 150°C et laisser encore cuire 50 min
- 5) Laisser tiédir 5 à 10 min, avant de servir parsemer de basilic frais avec les mozzarellas

### ASTUCE

**Il est possible de varier les tailles de tomates : laisser les plus petites entières et couper les plus grosses en deux ou en quatre.**

## POIVRONS FARCIS AU QUINOA



**4 Pers**



**30 min**



**20 min**



**395/ pers**

### INGRÉDIENTS

- 4 poivrons rouges
- 150 gr de quinoa cru
- 2 c.s d'huile d'olive
- 1 oignon blanc et 2 gousses d'ail
- 1 c.c de paprika
- 2 c.s de levure maltée
- 150 gr de pois chiches cuits
- 50 gr d'olives vertes dénoyautées
- 50 gr de tofu à l'ail
- 2 c.c de câpres
- 2 bouquet de persil

### PRÉPARATION

- 1) Dans une casserole, faire cuire le quinoa dans 200 ml d'eau.
- 2) Porter à ébullition, puis baisser aussitôt à feu moyen et laisser cuire sans couvrir jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.
- 3) Pendant ce temps, faire revenir dans une poêle bien chaude l'oignon et les gousses d'ail, préalablement épluchés et émincés, dans l'huile d'olive jusqu'à transparence.
- 4) Assaisonner au paprika en poudre, levure maltée, sel et poivre.
- 5) Ajouter les pois chiches égouttés et rincés, les olives dénoyautées et coupées en rondelles, le tofu coupé en dés, les câpres ainsi que le bouquet de persil (réservez quelques feuilles pour la décoration au moment de servir).
- 6) Lorsque le quinoa est prêt, l'ajouter à la précédente préparation et saucer au goût : huile d'olive, vinaigre balsamique, herbes, etc.
- 7) Disposer la farce dans chaque demi-poivron et les placer sur une plaque allant au four préalablement recouverte de papier de cuisson.
- 8) Enfourner pendant environ 20 minutes à 200 °C

## CRUMBLE COURGETTES TOMATES CONFITES ET THYM



**4 Pers**



**15 min**



**40 min**



**221/ pers**

### INGRÉDIENTS

- 4 courgettes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 4 tomates confites
- 2 branches de thym
- 1 c.s d'huile d'olive
- 45 gr d'huile de coco désodorisée
- 50 gr de farine
- 2 c.s de chapelure
- 50 gr de flocons d'avoine
- Sel et poivre

### PRÉPARATION



- 1) Laver les courgettes sans les éplucher. Les essuyer et les transformer en spaghetti avec un éplucheur à julienne puis les presser légèrement et les déposer dans un saladier.
- 2) Couper les tomates confites en petits morceaux et ciseler l'oignon puis piler l'ail.
- 3) Verser une cuillère d'huile d'olive dans une sauteuse ou une poêle et faire revenir l'oignon et l'ail quelques instants. Puis, ajouter les courgettes et cuire 5 minutes à feu doux.
- 4) Préchauffer le four à 180° pour la cuisson du crumble.
- 5) Pendant ce temps, déposer la farine, la chapelure, les flocons d'avoine et l'huile de coco dans un saladier. Mélanger bien avec les mains pour obtenir un mélange sableux.
- 6) Graisser les moules individuels. Déposer les courgettes au fond des moules, parsemer de tomates confites et de fleur de thym et couvrir de pâte à crumble.
- 7) Cuire environ 30 minutes et servir à la sortie du four

# POTIMARRON FARCI AUX CHAMPIGNONS ET MARRONS



**8 Pers**



**30 min**



**1h**



**kcal 358/ pers**

## INGRÉDIENTS

- 4 potimarrons
- 4 gousses d'ail, pelées et hachées finement
- 4 échalotes pelées et hachées finement
- 4 c.s d'huile d'olive
- 800 gr de champignons
- 200 gr de marrons entiers
- 8 c.s de crème végétale
- 1 poignée de noisettes concassées
- Graines germées
- Un bouquet de persil

## PRÉPARATION

- 1) Préchauffer votre four à 180 °C (th. 6)  
Pendant ce temps, laver les potimarrons puis les couper en deux, dans le sens de la hauteur Enlever les graines.
- 2) Mettre les moitiés de potimarrons dans un plat (ou sur la plaque), faire cuire pendant 30 minutes.
- 3) Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faire revenir l'ail et les échalotes pendant 3 minutes environ à feu moyen.
- 4) Ajouter les champignons coupés en lamelles  
Mettre un couvercle et cuire encore 5 minutes  
Hacher les marrons et les ajouter aux autres légumes.
- 5) Continuer de cuire, sans couvercle, jusqu'à ce que toute l'eau rendue par les champignons se soit évaporée (3 à 4 minutes environ)
- 6) Verser la crème végétale. Remuer pour répartir sur l'ensemble de la garniture.
- 7) Utiliser cette farce pour garnir les potimarrons sortis du four. Répartir ensuite dessus les noisettes concassées
- 8) Les cuire 15 à 20 minutes. servir aussitôt et décorer de quelques graines germées et de persil haché



## SALADE DE KALE ACIDULÉE



**4 Pers**



**10 min**



**20 min**



**166/ pers**

### INGRÉDIENTS

- 100 gr de choux kale
- 4 c.s d'huile d'olive
- Jus de citron
- 2 petites pommes
- 30 g de graines de pavot
- 40 gr de graines de tournesol
- 2 c.s d'huile de lin
- 1 c.s de vinaigre de cidre

### PRÉPARATION



- 1) Couper le choux kale et masser les feuilles avec un peu d'huile et de jus de citron pour l'attendrir.
- 2) Évider les pommes et couper ces dernières, puis faire torréfier les graines de tournesol quelques minutes seulement.
- 3) Mélanger tous les ingrédients et réserver au frais.
- 4) Avant de servir, napper généreusement la salade de sauce

### ASTUCE

**Sauce : 2 c.s huile de lin, 1 c.s vinaigre de cidre, du jus de citron et le tour est joué !**





## POÊLÉE DE LÉGUMES



**4 Pers**



**30 min**



**2-3 h**



**98/ pers**

### INGRÉDIENTS

- 250 gr d'haricots verts
- 500 gr de choux fleur
- 200 gr de champignons
- 4 carottes
- Farine
- Huile d'olive
- 2 c.s de curry et curcuma
- Sel et poivre

### PRÉPARATION



- 1) Couper les légumes en petits morceaux.
- 2) Les faire saisir quelques instants dans de l'huile d'olive.
- 3) Les recouvrir de farine.
- 4) Verser de l'eau jusqu'à recouvrir le tout.
- 5) Assaisonner avec le sel, le poivre, le curry et le curcuma.
- 6) Laisser mijoter sur feux doux pendant 2h (au plus le temps sera long au mieux la préparation sera réussie et la sauce sirupeuse).

### ASTUCE

**Vous pouvez bien sûr varier les légumes selon vos goûts.**





## ZAALOUK



**6 Pers**



**15 min**



**25 min**



**179/ pers**

## INGRÉDIENTS

- 4 aubergines
- 4 petites tomates
- 2 gousses d'ail
- 5 c.s d'huile d'olive
- 1 c.s de paprika
- 1 c.s de cumin
- 1 poignée de coriandre et de persil
- Sel et poivre

## PRÉPARATION



- 1) Couper les aubergines en deux, puis en lamelles assez fines. Les faire revenir dans l'huile pendant 10 minutes environ.
  - 2) Remuer fréquemment
  - 3) Couper les tomates et préparer les gousses d'ail.
  - 4) Lorsque les aubergines sont bien tendres, ajouter la tomate, l'ail, le sel et les épices. Faire revenir 15 minutes en mélangeant de temps en temps.
  - 5) Ajouter les herbes à la fin de la cuisson.
- Servir comme vous aimez, chaud ou froid.

## ASTUCE

**Vous pouvez ajouter quelques olives vertes pour apporter une saveur supplémentaire.**



## BARIGOULE DE LÉGUMES



**4 Pers**



**20 min**



**30 min**



**135/ pers**

### INGRÉDIENTS

- 4 artichauts violets
- 2 oignons rouges
- 2 navets
- 2 carottes
- 3 échalotes
- ¼ l huile d'olive
- ¼ l de vin blanc
- 1 c.c de graines de coriandre
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier
- Le jus de 1 citron
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre

### PRÉPARATION



- 1) Peler les échalotes et les couper en petits dés. Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive.
- 2) Mouiller avec le vin blanc et le faire réduire de moitié.
- 3) Ajouter coriandre, poivre, thym, laurier, jus de citron, ail.
- 4) Faire cuire 30 mn puis filtrer et laisser réduire de moitié. Ajouter 10 cl d'huile en fouettant. Peler les oignons, les navets et les carottes
- 5) Couper la queue des artichauts à 3 cm du cœur et couper les feuilles à 1 cm du cœur. Couper les carottes et les navets en bâtonnets et les oignons rouges en quartiers.
- 6) Faire revenir les artichauts dans l'huile restante, ajoutez les carottes, les oignons et les navets. Saler et poivrer légèrement
- 7) Mouiller avec le jus de barigoule et laissez cuire 8 à 10 mn : les légumes doivent rester légèrement fermes.
- 8) En fin de cuisson, ajouter les petits pois et les fèves.

## MOUSSE D'ASPERGES ET LIT D'AVOCAT



**4 Pers**



**10 min**



**15 min**



**139/ pers**

### INGRÉDIENTS

- 10 asperges
- 100g de fromage blanc (0%)
- 1 avocat bien mûr
- 1 c.s de jus de citron
- Sel au céleri
- Sel et poivre

### PRÉPARATION



- 1) Éplucher les asperges et les faire cuire dans un volume d'eau bouillante. Égoutter et les laisser refroidir.
- 2) Mixer les asperges avec le fromage blanc. Saler et poivrer la mousse puis réserver au frais.
- 3) Préparer ensuite la crème d'avocat : Mixer l'avocat, avec le jus de citron. Saler et poivrer la crème.
- 4) Répartir la crème d'avocat dans le fond des verrines puis verser la mousse au-dessus.
- 5) Laisser les verrines au frais jusqu'au moment de servir.

### ASTUCE

**Vous pouvez ajouter quelques queues de crevettes marinées au citron**



# REMERCIEMENTS

Je remercie Coline VIVIAN - LATIL, étudiante en diététique pour sa participation à l'élaboration de ce recueil de recettes et Elise Rabourdin, diététicienne nutritionniste particulièrement douée en création et illustration des recettes. Leur aide m'a été très précieuse pour que cet ouvrage puisse voir le jour.

Livre téléchargeable et gratuit. Toutes exploitations à des fins commerciales, sont interdites et passibles de poursuite.

Sandrine ROUX, diététicienne nutritionniste en activité libérale. Consultations sur rendez-vous à Toulon Quartier Brunet.

Prise de rendez vous sur :  
<https://www.doctolib.fr/dieteticien/toulon/sandrine-roux>  
ou  
par téléphone au 07 67 61 61 08



Doctolib