

# *Recettes* *végétariennes*



*Le Jeûne de Daniel*  
*21 jours*

# Crème de champignons

## *Ingrédients (pour 2 portions)*

- 200 g champignons blancs
- 1/2 oignon jaune
- 350 g pommes de terre
- 120 ml crème à cuisson 15 %
- 2 gousses d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes
- persil frais
- 2 pains Ciabatta
- 120 ml mozzarella râpée

### *1. Mise en place*

Préchauffer le four à 400 °F. Couper les champignons, l'oignon, l'ail et les pommes de terre en petits morceaux. Hacher le persil.

### *2. Cuire les légumes*

Chauffer un filet d'huile dans une grande casserole à feu moyen élevé. Cuire l'oignon, les champignons et l'ail 3-4 minutes. Saler et poivrer. Ajouter les pommes de terre et cuire 2 minutes.

### *3. Ajouter le bouillon*

Ajouter le cube de bouillon et 3 tasses d'eau. Amener à ébullition. Réduire à feu moyen et cuire 15-20 minutes.

### *4. Cuire le pain*

Couper le pain en 2 à l'horizontal puis en 4 morceaux. Déposer sur une plaque de cuisson. Garnir avec la mozzarella. Cuire au four 8-10 minutes.

### *5. Mélanger la soupe*

Retirer la casserole de soupe du feu. Ajouter la crème. Utiliser un mélangeur ou un pied mélangeur pour mélanger la soupe jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Ajuster le sel et le poivre au goût.

### *6. Monter l'assiette*

Garnir la soupe avec le persil et servir avec le pain.

# *Pad thaï végétarien*

*(avec poivrons, carottes et courgettes)*

## *Ingrédients (pour 2 portions)*

- 180 g de nouilles de riz
- 2 œufs
- 1 poivron
- 2 carottes nantaises
- 1 courgette
- 30 ml d'arachides non salés
- 1 lime
- 1 oignon jaune
- basilic frais
- coriandre fraîche
- 30 ml de cassonade
- 30 ml de sauce soya
- 30 ml de concentré de tamarin liquide

### *1. Mise en place*

Hacher les arachides. Trancher l'oignon. Couper le poivron et la courgette en bâtonnets. Couper finement les carottes en bâtonnets, ou les râper. Séparer les feuilles de coriandre et de basilic des tiges. Couper la lime en deux. Battre les œufs.

### *2. Cuire les nouilles*

Amener une casserole d'eau à ébullition. Ajouter les nouilles de riz et cuire 3-4 minutes. Égoutter et réserver.

### *3. Cuire les légumes*

Dans une poêle, à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'huile d'olive. Ajouter les oignons, les carottes, les courgettes et les poivrons. Saler et poivrer et cuire 5-6 minutes. Pousser les légumes d'un côté de la poêle et ajouter les oeufs. Cuire les oeufs 1-2 minutes, défaire en morceaux et mélanger avec les légumes.

### *4. Faire la sauce*

Dans un bol, mélanger la sauce soya, le tamarin, le jus de lime et la cassonade.

### *5. Assembler*

Ajouter les nouilles de riz, les feuilles de basilic et la sauce à la poêle. Bien mélanger.

### *6. Monter l'assiette*

Servir le pad thaï végétarien. Garnir d'arachides et de feuilles de coriandre.

# Macaroni au fromage à la tomate

## *Ingrédients (pour 2 portions)*

- 180 g pâtes en forme de coquilles
- 90 g de cheddar doux
- 40 g de mozzarella
- 2 gousses d'ail
- ½ échalote française
- 2 tomates
- 30 ml de pâte de tomate
- 15 ml de farine
- 200 ml de lait 2 %

### *1. Cuire les pâtes*

Amener une casserole d'eau salée à ébullition. Verser les pâtes et cuire 8-10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Égoutter.

### *2. Mise en place*

Râper l'ail et couper les tomates. Hacher l'échalote.

### *3. Cuire l'échalote*

Chauffer 1-2 c. à s. de beurre dans une poêle à feu moyen-élevé. Cuire l'ail, les tomates et l'échalote 2-3 minutes. Ajouter la farine et la pâte de tomate et cuire 1 minute. Ajouter le lait et fouetter jusqu'à l'obtention d'une sauce un peu épaisse.

### *4. Ajouter le fromage*

Préchauffer le four à gril. Ajouter le cheddar et brasser à feu moyen jusqu'à ce que le fromage soit fondu dans la sauce. Saler et poivrer au goût.

### *5. Ajouter les pâtes*

Ajouter les pâtes cuites et mélanger. Garnir le tout avec la mozzarella et cuire dans le four 3-4 minutes ou simplement couvrir la poêle pendant 3-4 minutes.

### *6. Monter l'assiette*

Servir les pâtes. Poivrer au goût

# *Bol de chou-fleur au cari*

*(avec couscous aux fines herbes et au sumac, houmous et légumes frais)*

## *Ingrédients (pour 2 portions)*

- 1 chou-fleur
- menthe et persil frais
- 180 ml de couscous
- 5 ml de sumac
- houmous
- 1 tomate
- 1 concombre libanais
- ½ citron
- 1 échalote française
- 5 ml poudre de cari
- 5 ml de curcuma en poudre
- huile d'olive

### *1. Mise en place*

Amener 1 tasse d'eau à ébullition dans une casserole. Hacher les fines herbes. Couper le chou-fleur en morceaux de taille moyenne. Trancher finement la tomate, le concombre et l'échalote.

### *2. Cuire le couscous*

Verser le couscous dans l'eau bouillante, couvrir et retirer du feu. Laisser le couscous absorber le liquide environ 5 minutes. Mélanger le couscous avec l'échalote, le sumac, les fines herbes (au goût), 1/2 jus de citron, un filet d'huile d'olive, sel et poivre.

### *3. Cuire le chou-fleur*

Chauffer un généreux filet d'huile dans une poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les morceaux de chou-fleur, la poudre de cari et le curcuma et cuire 6-8 minutes jusqu'à coloration. Saler et poivrer au goût.

### *4. Monter l'assiette*

Servir le couscous dans un bol et garnir avec le chou-fleur, les légumes et le houmous.



# *Pitas de patate douce et pois chiches au paprika fumé*

*(avec sauce à l'aneth et à l'ail, guacamole et roquette)*

## *Ingrédients (pour 2 portions)*

- 350 g de patates douces
- 1 conserve de pois chiches
- 15 ml de miel
- 4 pains pita libanais
- 30 ml de guacamole
- 60 ml de crème sure
- 1 gousse d'ail
- ½ bouquet d'aneth
- 15 ml paprika fumé
- 40 g de roquette
- 30 ml de graines de tournesol grillées

### *1. Cuire les patates douces*

Préchauffer le four à 425 °F. Trancher finement les patates douces. Égoutter et rincer les pois chiches. Déposer les patates douces et les pois chiches sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Ajouter le paprika fumé, le miel, un filet d'huile d'olive, sel et poivre. Bien mélanger. Cuire le tout au four 18-20 minutes

### *2. Mise en place*

Hacher l'aneth. Râper l'ail.

### *3. Faire la sauce*

Mélanger la crème sure avec l'aneth, l'ail et 2 c. à s. d'eau. Saler au goût.

### *4. Assaisonner la roquette*

Mélanger la roquette avec un filet d'huile d'olive, le sel et le poivre.

### *5. Monter l'assiette*

Chauffer les pains pita au goût. Garnir de patates douces, de pois chiches, de sauce à l'aneth, de guacamole, de roquette et de graines de tournesol.

# *Chili végétarien à la protéine végétale texturée*

*(garni de crème sure et de coriandre)*

## *Ingédients (pour 2 portions)*

- 180 ml protéine végétale texturé (PVT)
- 1 conserve de haricots rouges
- 60 ml crème sure
- ½ oignon rouge
- 15 ml paprika fumé
- 7,5 ml poudre d'oignon
- 7,5 ml origan séché
- 1 carotte
- 2 tomates
- 15 ml de pâte de tomate
- 1 cube de bouillon de légumes
- ½ bouquet de coriandre

### *1. Mise en place*

Couper les tomates et les carottes en dés. Hacher finement l'oignon et la coriandre. Réhydrater la protéine végétale texturée dans 1 tasse d'eau.

### *2. Cuire le chili*

Dans une poêle, ajouter un filet d'huile et cuire 3/4 de l'oignon, les tomates, les carottes et les épices (paprika, origan et poudre d'oignon) pendant 5-6 minutes.

### *3. Faire mijoter*

Mélanger le cube de bouillon dans 1 tasse d'eau chaude. Ajouter la protéine végétale texturée, les haricots, la pâte de tomate et le bouillon à la poêle. Porter à ébullition. Laisser mijoter 6-8 minutes à feu moyen doux.

### *4. Monter l'assiette*

Servir le chili et le garnir avec la crème sure, le reste d'oignon et la coriandre.

# Salade d'orzo et de feta croustillant

## *Ingrédients (pour 2 portions)*

- 180 ml d'orzo
- 1 conserve de pois chiches
- 1 citron
- persil et basilic frais
- 80 g de fromage feta
- 200 g de tomates cerises
- 1 courgette
- 30 ml de miel
- 5 g d'origan séché
- 30 ml de fécule de maïs
- 1 échalote française
- 15 ml vinaigre de vin rouge
- huile d'olive

## *1. Mise en place*

Zester le citron. Couper les tomates cerises en 2. Couper la courgette en petits cubes. Hacher l'échalote. Défaire la feta en morceaux. Égoutter et rincer les pois chiches.

## *2. Cuire l'orzo*

Amener une casserole d'eau salée à ébullition. Cuire l'orzo 6-8 minutes jusqu'à tendreté. Égoutter et rincer. Mettre dans un bol avec les pois chiches, les tomates, un filet d'huile d'olive, sel et poivre.

## *3. Faire la sauce*

Mettre les fines herbes, le zeste et le jus d'un demi-citron, le miel, l'origan, 1 c. à s. de vinaigre de vin rouge et 1/3 à 1/2 tasse d'huile d'olive dans un contenant. Utiliser un pied mélangeur ou un robot culinaire pour faire une sauce homogène.

## *4. Cuire la courgette*

Chauffer un filet d'huile dans une poêle à feu moyen-élevé. Cuire la courgette 4-5 minutes jusqu'à coloration. Vous pouvez cuire l'échalote avec la courgette ou la laisser crue. Saler et poivrer. Ajouter au bol d'orzo.

## *5. Frire le feta*

Mélanger la feta avec la fécule. Ajouter un peu d'huile à la poêle. Frire les morceaux de feta dans la poêle à feu élevé environ 2 minutes de chaque côté. Déposer sur un papier absorbant.

## *6. Monter l'assiette*

Mélanger la salade d'orzo avec la sauce et garnir de morceaux de feta. Ajouter du jus de citron au goût.



# Soupe Tom Yum au tofu

(avec champignons shiitake et bouillon au lait de coco)

## Ingrédients (pour 2 portions)

- 300 g de tofu
- 80 g de champignons shiitake
- 1 lime
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de gingembre haché
- coriandre fraîche
- 1 piment chili frais
- 1 cube de bouillon de légumes
- 200 ml de lait de coco
- 30 ml de pâte de cari vert
- 1 conserve de 540 ml de tomates en dés

### 1. Mise en place

Attention, le piment chili est épicé! En cas de peau sensible, utiliser des gants pour le manipuler. Retirer les graines pour un goût moins épicé. Couper le tofu en cubes. Hacher l'ail, le gingembre, l'oignon et le piment chili. Trancher les champignons shiitake. Retirer quelques morceaux de la pelure de la lime et la couper en deux. Séparer les feuilles de coriandre des tiges.

### 2. Cuire les légumes

Dans une casserole, à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'huile d'olive. Cuire les oignons 3-4 minutes. Ajouter le gingembre, l'ail, les champignons shiitake, le piment chili au goût (attention, épicé!) et la pâte de cari vert. Bien mélanger et cuire un autre 3-4 minutes.

### 3. Assembler et laisser mijoter

Dans la même casserole, ajouter le cube de bouillon, la conserve de tomates, le lait de coco, les pelures de lime, 1 c. à s. de sucre et 2 à 3 tasses d'eau. Amener à ébullition, réduire le feu et couvrir. Cuire 10-15 minutes. Ajouter le jus de lime et saler et poivrer.

### 4. Cuire le tofu

Dans une poêle, à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'huile d'olive. Cuire les morceaux de tofu 3-4 minutes de chaque côté. Saler et poivrer et ajouter à la soupe.

### 5. Monter l'assiette

Avant de servir la soupe, retirer la pelure de lime du bouillon. Servir la soupe tom yum au tofu. Garnir avec les feuilles de coriandre.

# *Tofu croustillant à la sauce sucrée et épicée*

*(avec nouilles ramen et bok choy)*

## *Ingrédients (pour 2 portions)*

- 300 g de tofu
- 60 ml de fécule de maïs
- 4 bok choy Shanghai
- 195 g de nouilles ramen
- 2 oignons verts
- 20 ml de sirop d'érable
- 15 ml de sriracha
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à s. de gingembre haché
- 15 ml de graines de sésame grillés
- 30 ml de sauce soya
- huile végétale

### *1. Mise en place*

Hacher les oignons verts, l'ail et le gingembre. Couper les bok choy en morceaux. Couper le tofu en cubes.

### *2. Cuire le tofu*

Dans une poêle profonde, ajouter un fond d'huile végétale. Dans un bol, mélanger le tofu avec la fécule de maïs en réservant 1 c. à s. Une fois l'huile chaude, ajouter le tofu et cuire 4-5 minutes. Retirer et placer sur du papier absorbant.

### *3. Cuire les nouilles*

Dans une poêle, à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'huile. Cuire les bok choy 2-3 minutes. Ajouter les nouilles et 2-3 c. à s. d'eau. Couvrir et cuire encore 1-2 minutes. Saler et poivrer.

### *4. Faire la sauce*

Dans un bol, mélanger le sirop d'érable, la sriracha au goût (attention, épicé!), l'ail, le gingembre, la sauce soya, le reste de la fécule de maïs et 60 ml d'eau. Il est possible de réduire la quantité de sriracha ou de laisser chacun en ajouter à son goût dans son plat.

### *5. Assembler*

Retirer l'huile de la poêle utilisée pour cuire les cubes de tofu. Ajouter la sauce, amener à ébullition et cuire 1-2 minutes. Baisser le feu, remettre les morceaux de tofu et ajouter les graines de sésame. Bien mélanger.

### *6. Monter l'assiette*

Servir le tofu à la sauce sucrée et épicée avec les nouilles chow mein au bok choy. Garnir d'oignons verts.

# *Soupe aux tomates et feta*

*(avec orzo et croûtons Ciabatta)*

## *Ingrédients (pour 2 portions)*

- 250 ml de tomates cerises
- 100 g de fromage feta
- 1 oignon jaune
- origan frais
- 2 gousses d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 conserve de 540ml de tomates en dés
- 140 g d'orzo
- 1 pain ciabatta

### *1. Cuire le feta et les tomates*

Préchauffer le four à 425 °F. Placer les tomates cerises et la feta dans un plat de cuisson. Poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive. Cuire au four 20-25 minutes.

### *2. Mise en place*

Hacher l'ail, l'oignon et l'origan. Couper le pain Ciabatta en cubes.

### *3. Faire la soupe*

Dans une grande casserole, à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'huile d'olive. Ajouter les oignons, saler et poivrer et cuire 4-5 minutes. Ajouter l'ail, l'origan, la conserve de tomates, le cube de bouillon et 3 tasses d'eau. Laisser mijoter jusqu'à ce que la feta et les tomates soient cuites et qu'il soit temps de les ajouter.

### *4. Faire les croûtons*

Dans une poêle, à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'huile d'olive. Cuire les morceaux de pain 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

### *5. Assembler la soupe*

Ajouter le feta et les tomates cerises à la soupe et réduire en purés à l'aide d'un bras mélangeur ou d'un malaxeur. Ajouter l'orzo, baisser le feu et laisser cuire 8-10 minutes.

### *6. Monter l'assiette*

Servir la soupe avec les croûtons.

# *Sandwich grillé aux pommes et au cheddar*

*(avec salade de roquette)*

## *Ingrédients (pour 2 portions)*

- 4 tranches de pain de campagne
- 100 g cheddar moyen
- 15 ml moutarde de Dijon
- 1 pomme Gala
- 40 g roquette
- 30 ml miel
- 1 oignon jaune
- 1 échalote française
- 30 g copeaux de parmesan
- sauge fraîche
- 30 ml noix de Grenoble
- vinaigre de vin rouge

### *1. Mise en place*

Trancher l'oignon, l'échalote et la pomme. Hacher la sauge. Dans un bol, mélanger les échalotes avec 2 c. à s. de vinaigre, 2 c. à s. d'eau et 1 c. à s. de sucre. Ajouter une pincée de sel et bien mélanger.

### *2. Griller les noix*

Dans une poêle, à feu moyen, griller les noix 3-4 minutes. Retirer et réserver.

### *3. Faire les oignons caramélisés*

Dans une poêle, à feu moyen, ajouter un filet d'huile d'olive. Ajouter les oignons et la moitié du miel. Saler et poivrer. Couvrir et cuire 8-10 minutes. Vers la fin de la cuisson ajouter la sauge.

### *4. Assembler les sandwiches avec le cheddar fondant*

Assembler les sandwiches avec les oignons caramélisés, le fromage et la moitié des tranches de la pomme. Chauffer une poêle à feu moyen-doux et ajouter 1 c. à s. de beurre. Cuire les sandwiches 3-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le fromage soit fondant et que le pain soit doré.

### *5. Préparer la salade*

Dans un grand bol, mélanger le reste du miel, la moutarde de Dijon et un filet d'huile d'olive. Ajouter la roquette, le reste des tranches de la pomme, les noix, les copeaux de parmesan et les échalotes marinées.

### *6. Monter l'assiette*

Servir les sandwiches grillés au cheddar avec la salade.

# *Poêlée de quinoa et PVT de style tacos*

## *Ingrédients (pour 2 portions)*

- 180 ml de quinoa blanc
- 120 ml de protéine végétale texturée
- 1 poivron rouge
- ½ conserve de maïs en grains
- 60 ml de crème sure
- coriandre fraîche
- 120 ml de salsa
- 15 ml épices tex-mex
- 80 g de cheddar moyen

## *1. Mise en place*

Couper le poivron en petits cubes. Égoutter et rincer le maïs. Mettre la PVT dans un bol avec 3/4 de tasse d'eau pour la réhydrater. Hacher la coriandre.

## *2. Cuire les légumes*

Chauffer un filet d'huile dans une grande poêle à feu moyen-élevé. Cuire le poivron, le maïs et la PVT avec les épices tex-mex (épicé selon votre goût!) 3-4 minutes. Saler et poivrer.

## *3. Ajouter le quinoa*

Ajouter le quinoa, la salsa et 2 tasses d'eau. Amener à ébullition. Couvrir et cuire environ 10-12 minutes à feu moyen-doux. Ajuster le sel et le poivre au goût.

## *4. Garnir le fromage*

Garnir le tout de fromage. Éteindre le feu. Couvrir la poêle et cuire 2-3 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

## *5. Monter l'assiette*

Servir et garnir de crème sure et coriandre.

# *Enchiladas au maïs dans une sauce Buffalo*

## *Ingrédients (pour 2 portions)*

- 4 tortillas de blé 10 po
- 3 épis de maïs
- 1 conserve de haricots noirs
- 30 ml de fromage à la crème
- 30 ml de crème sure
- 50 g de cheddar fort
- coriandre fraîche
- 120 ml de sauce Buffalo (style red hot)
- 1 lime
- 30 g de fromage feta

### *1. Mise en place*

Préchauffer le four à 350 °F. Séparer les feuilles de coriandre des tiges. Couper la lime en deux. Retirer les grains de maïs des épis à l'aide d'un couteau.

### *2. Faire le mélange de maïs et haricots*

Dans une poêle, à feu moyen-élevé, griller les grains de maïs jusqu'à coloration. Égoutter et rincer les haricots noirs et ajouter à la poêle avec le maïs. Ajouter le fromage à la crème, saler, poivrer et bien mélanger.

### *3. Préparer la sauce Buffalo*

Dans un bol, mélanger la sauce Buffalo (attention, piquant!) avec 2 c. à s. de beurre fondu.

### *4. Assembler et cuire au four*

Ajouter 1-2 c. à s. de sauce Buffalo au fond d'un plat de cuisson. Bien étaler. Garnir chaque tortilla avec le mélange de maïs et de haricots noirs, enrouler puis déposer dans le plat de cuisson. Garnir le tout avec le reste de sauce Buffalo et le fromage cheddar. Cuire dans le four 12-15 minutes.

### *5. Faire la sauce à la crème sure*

Dans un bol, mélanger la crème sure avec le jus de lime.

### *6. Monter l'assiette*

Servir les enchiladas. Garnir avec la sauce à la crème sure, le fromage feta émiétté et la coriandre.



# *Pappardelles au pesto d'épinards*

## *Ingrédients (pour 2 portions)*

- 180 g pappardelles aux œufs
- 50 g de bébé épinards
- 50 g de fromage Grana Padano ou de fromage parmesan
- 30 ml de noix de pin
- basilic frais
- 1 pied de brocoli
- huile d'olive

## *1. Mise en place*

Préchauffer le four à 425 °F. Couper le brocoli en morceaux. Hacher grossièrement le basilic et les épinards. Dans une poêle, à feu moyen, faire griller les noix de pin 3–4 minutes. Une fois colorées, les transférer immédiatement dans un bol pour ne pas les brûler.

## *2. Cuire les brocolis*

Étendre les morceaux de brocoli sur une plaque de cuisson. Les badigeonner d'huile d'olive, saler et poivrer. Cuire au four 12–15 minutes.

## *3. Cuire les pâtes*

Amener une casserole d'eau salée à ébullition. Ajouter les pappardelles. Cuire 7–8 minutes. Avant d'égoutter, garder environ 1 tasse de l'eau de cuisson des pâtes. Égoutter et réserver.

## *4. Faire le pesto*

Dans un malaxeur ou à l'aide d'un bras mélangeur, faire une purée avec les épinards, le basilic, la moitié des noix de pins, la moitié du Grana Padano et 60 ml d'huile d'olive. Bien mélanger, saler et poivrer.

## *5. Assembler*

Mélanger les pappardelles avec les morceaux de brocoli et le pesto. Ajouter un peu de l'eau de cuisson des pâtes selon la consistance désirée. Bien mélanger.

## *6. Monter l'assiette*

Servir les pappardelles au pesto. Garnir avec le reste du Grana Padano et des noix de pin.

# Burger au tofu Buffalo (avec frite)

## *Ingrédients (pour 2 portions)*

- 2 pains hamburger
- 300 g de tofu
- 60 ml de fécule de maïs
- 120 ml de chapelure panko
- 60 ml de sauce Buffalo
- 90 ml de crème sure
- 30 ml de mayonnaise
- ¼ chou rouge
- 250 g de pommes de terre jaunes
- 5 ml poudre d'ail
- 5 ml d'aneth séché

### *1. Mise en place*

Préchauffer le four à 425 °F. Hacher le chou. Couper le tofu en morceaux. Couper 2 morceaux rectangulaires par personne. Couper les pommes de terre en bâtonnets.

### *2. Paner le tofu*

Dans un bol, mélanger 30 ml crème sure avec la fécule de maïs et 60 ml d'eau. Dans un autre bol, ajouter le panko, saler et poivrer. Bien enrober les morceaux de tofu dans le mélange liquide et ensuite dans le panko. Presser pour que le panko y adhère bien.

### *3. Cuire le tofu*

Étendre les morceaux de tofu panés sur une plaque de cuisson. Badigeonner d'huile d'olive. Cuire au four 25-30 minutes. Pour les dernières 5 minutes de cuisson, badigeonner avec la sauce Buffalo et remettre au four. La sauce Buffalo est piquante, il est possible de la remplacer par une sauce plus douce que les enfants préféreront.

### *4. Cuire les frites*

Étendre les bâtonnets de pomme de terre sur une plaque de cuisson. Ajouter un filet d'huile d'olive, saler et poivrer. Cuire au four 25-30 minutes.

### *5. Préparer la salade de chou avec la sauce ranch*

Dans un bol, mélanger le reste de la crème sure, la mayonnaise et les épices. Dans un autre bol, mélanger le chou avec une c. à s. de la sauce ranch.

### *6. Monter l'assiette*

Griller les pains hamburger si désiré. Garnir les pains avec la sauce et ajouter les morceaux de tofu et la salade de chou. Refermer le sandwich. Servir avec les frites et le reste de la sauce.

# *Bol de quinoa et pois chiches au za'atar*

## *Ingrédients (pour 2 portions)*

- 100 g de quinoa blanc
- 1 conserve de pois chiches
- 15 ml de noix de pin
- 60 ml de houmous
- 125 ml de tomate cerise
- persil frais italien
- 2 concombres libanais
- 1 citron
- 15 ml za'atar

### *1. Cuire les pois chiches*

Préchauffer le four à 425 °F. Étendre les pois chiches sur une plaque de cuisson. Ajouter les épices et un filet d'huile d'olive. Cuire au four 20-25 minutes.

### *2. Cuire le quinoa*

Rincer le quinoa. Amener une casserole d'eau à ébullition. Ajouter le quinoa et cuire 14-15 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter. Une fois cuit, ajouter le jus d'un demi citron et un filet d'huile d'olive.

### *3. Mise en place*

Hacher le persil. Couper le citron et les tomates cerises en deux. Couper les concombres en dés. Il est possible de garder quelques légumes pour servir en crudités.

### *4. Préparer la salade*

Dans un bol, mélanger les tomates cerises, les concombres, le persil et le jus d'un demi citron. Saler, poivrer et bien mélanger.

### *5. Griller les noix de pins*

Chauffer une poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les noix de pin et griller jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 2-3 minutes. Retirer de la poêle.

### *6. Monter l'assiette*

Servir les pois chiches croustillants avec le quinoa et la salade de tomates. Garnir avec le houmous et les noix de pin.

# *Brochettes de halloumi et courgettes*

## *Ingrédients (pour 2 portions)*

- 200 g de fromage halloumi
- 1 courgette
- persil frais
- 2 gousses d'ail
- ½ citron
- 120 ml de couscous
- 1 conserve de pois chiches
- 1 concombre anglais
- huile d'olive

### *1. Mise en place*

Couper le fromage halloumi en gros cubes. Peler complètement la courgette afin d'obtenir des rubans. Hacher finement le persil et l'ail. Zester le citron. Couper le concombre en cubes. Égoutter et rincer les pois chiches.

### *2. Faire la sauce au persil*

Dans un bol mélanger le persil avec l'ail, le zeste de citron, le jus d'un demi citron, 1/3 tasse d'huile d'olive et 1 c. à t. de sucre. Saler et poivrer.

### *3. Cuire le couscous*

Amener une casserole avec 1/2 tasse d'eau à ébullition. Verser le couscous, couvrir et retirer du feu. Laisser le couscous absorber le liquide, environ 4-5 minutes. Mélanger le couscous avec les pois chiches, le concombre et 1/3 de la sauce au persil.

### *4. Faire les brochettes*

Enfiler les cubes de halloumi sur les brochettes avec les rubans de courgette en serpent.

### *5. Cuire les brochettes*

Chauffer un filet d'huile dans une poêle à feu moyen-élevé. Cuire les brochettes environ 1-2 minutes sur les 4 côtés.

### *6. Monter l'assiette*

Servir les brochettes avec la salade de couscous. Garnir les brochettes avec le reste de sauce au persil.

# *Mini quiche florentine*

## *Ingrédients (pour 2 portions)*

- 120 ml de lait 2 %
- 3 oeufs
- 5 ml de moutarde de Dijon
- ciboulette
- 40 g d'épinards
- 60 g de cheddar fort
- 3 tortillas de blé entier

### *1. Mise en place*

Préchauffer le four à 375 °F. Hacher les épinards. Émincer la ciboulette.

### *2. Préparer les tortillas*

Utiliser un grand verre ou un petit bol afin de former des cercles avec les tortillas. Ceux-ci serviront comme croûtes pour vos quiches.

### *3. Cuire les tortillas*

Graisser un moule à muffin avec du beurre ou de l'huile. Déposer les tortillas au fond des moules. Cuire dans le four 3-5 minutes.

### *4. Faire le mélange d'oeufs*

Fouetter les oeufs avec le lait, la moutarde de Dijon, les épinards, le cheddar et la ciboulette. Saler et poivrer au goût.

### *5. Verser les oeufs*

Verser les oeufs dans les croûtes de tortillas à l'aide d'une louche. Cuire le tout au four 15 minutes.

### *6. Monter l'assiette*

Servir les quiches.

# Salade vietnamienne au tofu

## *Ingrédients (pour 2 portions)*

- 1 poivron
- menthe fraîche
- basilic frais
- coriandre fraîche
- 300 g de tofu
- ½ concombre anglais
- 2 portions de vermicelles de riz
- 30 ml d'arachides
- 1 lime
- 1 gousse d'ail
- 45 ml de sauce soya
- 30 ml de cassonade
- 30 ml de vinaigre de riz

### *1. Mise en place*

Couper le poivron en bâtonnets. Hacher grossièrement la menthe, la coriandre et le basilic. Concasser les arachides. Moudre en fine poudre pour les tout-petits. Hacher l'ail. Couper le concombre et le tofu en morceaux.

### *2. Cuire le tofu*

Amener une casserole d'eau à ébullition. Dans un bol, mélanger les morceaux de tofu avec 15 ml de sauce soya et la moitié de la cassonade. Dans une poêle à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'huile. Cuire les morceaux de tofu 3-4 minutes de chaque côté.

### *3. Cuire les vermicelles de riz*

Cuire les vermicelles de riz 2-3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Égoutter et réserver.

### *4. Préparer la sauce*

Dans un bol, mélanger le reste de la sauce soya, le jus de lime, l'ail, le reste de la cassonade, 30 ml de vinaigre de riz et 15 ml d'eau. Bien mélanger.

### *5. Monter l'assiette*

Servir les morceaux de tofu avec les vermicelles de riz. Garnir avec les poivrons, les concombres, le basilic, la menthe, la coriandre, les arachides et la sauce sucrée à la lime.



# *Pâté chinois végétarien*

## *Ingrédients (pour 2 portions)*

- 600 g de patates douces
- 1/2 conserve de lentilles
- 120 ml de protéine végétale texturée (PVT)
- 1 carotte
- 1 oignon jaune
- 1 branche de céleri
- 100 g de champignons
- 1/2 conserve de maïs en crème
- 15 ml d'épices à steak
- 20 ml de sauce soya

### *1. Mise en place*

Préchauffer le four à 375 °F. Porter de l'eau à ébullition dans une casserole. Peler et couper les patates douces en cubes. Hacher finement la carotte, le céleri, l'oignon et les champignons. Ajouter 1/2 tasse d'eau à la PVT pour la réhydrater. Égoutter les lentilles.

### *2. Faire la purée de patates douces*

Ajouter les cubes de patates douces à l'eau bouillante. Cuire pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient cuites et égoutter. Écraser avec du beurre, du lait ou une boisson végétale. Assaisonner au goût et garder au chaud.

### *3. Cuire les légumes*

Pendant ce temps, chauffer un filet d'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter la carotte, le céleri, l'oignon, les champignons, les lentilles, la PVT, la sauce soya et les épices à steak. Saler et poivrer au goût. Cuire pendant environ 5 minutes.

### *4. Monter l'assiette*

Verser le mélange de légumes dans un plat allant au four. Couvrir de maïs en crème et de purée de patates douces. Cuire au four pendant 15 minutes et servir.

# *Tabouleh de boulghour à la grecque*

## *Ingrédients (pour 2 portions)*

- 70 g de fromage feta
- ½ grand bouquet de persil
- 2 tomates
- 2 concombres libanais
- ½ échalote française
- ½ chou-fleur
- ½ citron
- 1 gousse d'ail
- 60 ml olives de Kalamata
- 15 ml de za'atar
- 180 ml de boulghour

### *1. Mise en place*

Porter une casserole d'eau à ébullition. Hacher finement l'échalote, l'ail et le persil. Hacher les tomates et les concombres. Râper le chou-fleur. Vérifier que les olives ne contiennent pas de noyaux. Couper les olives et le citron en deux. Émietter le feta.

### *2. Cuire le boulghour*

Ajouter le boulghour à l'eau bouillante. Cuire pendant 10-12 minutes. Égoutter, puis rincer à l'eau froide.

### *3. Monter l'assiette*

Dans un grand bol, mélanger ensemble tous les ingrédients. Ajouter le jus de citron et un filet d'huile d'olive au goût. Saler et poivrer.