

Burger végétarien

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Pour les croquettes de pommes de terre :

1 kg de pommes de terre
1 oignon
1 œuf entier
1 jaune d'œuf
100 g de fromage râpé
6 cuillères à soupe de farine
6 cuillères à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

Pour les burgers :

4 pains burger
1 sachet de roquette
1 dizaine de radis roses
mayonnaise
ketchup

Progression :

Préparation des croquettes de pommes de terre :

Éplucher les pommes de terre.

Les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Pendant ce temps, peler et hacher l'oignon.

Quand les pommes de terre sont cuites, les égoutter et les écraser en purée à l'aide d'une fourchette. Ajouter l'oignon haché, la farine, l'œuf entier, le jaune d'œuf et le fromage râpé à la purée de pommes de terre. Salez, poivrez puis mélangez bien. Laisser tiédir. Quand la purée est tiède, former des boulettes de la grosseur d'un œuf en les aplatissant légèrement.

Au fur et à mesure, disposer les croquettes sur un plat saupoudré de farine. Laisser reposer pendant 30 minutes.

Au bout de ce temps, faire chauffer l'huile de tournesol dans une poêle, et y faire cuire les croquettes de pommes de terre 5 à 10 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Réserver les croquettes au chaud en fin de cuisson.

Préparation des burgers :

Couper les pains burger en deux.

Nettoyer et essorer la roquette. Nettoyer et éponger les radis roses. Les tailler en fins bâtonnets.

Faire toaster les faces des pains burger au grille-pain et les tartiner ensuite de mayonnaise et de ketchup. Sur les talons des pains, placer un peu de roquette, les bâtonnets de radis roses, les croquettes de pommes de terre puis à nouveau un peu de roquette. Refermer les burgers avec les couronnes des pains.

Cake aux olives

Ingrédients (pour 6 personnes) :

250 g d'olives vertes dénoyautées
200 g de lardons
150 g de gruyère râpé
4 œufs
250 g de farine
10 cl d'huile d'olive
10 cl de vin blanc sec (ou eau)
1 sachet de levure chimique
poivre

Progression :

Préchauffer le four à 180°C (th.6), puis rincer les olives pour les dessaler un peu, et les égoutter. Dans un saladier, verser tout d'abord la farine et la levure, puis incorporer les œufs 1 par 1 en remuant à la cuillère de façon à obtenir un mélange homogène et sans grumeaux.

Ajouter ensuite le gruyère, le vin, l'huile d'olive et un peu de poivre et mélanger à nouveau (inutile de saler). Et finir en incorporant les lardons et les olives. Verser votre pâte dans un grand moule à cake beurré ou dans deux moyens (le cake doit pouvoir doubler de volume pendant la cuisson), et enfourner pendant plus ou moins 45 min, le temps de le faire cuire (vérifier avec la pointe d'un couteau) et dorer.

Laisser refroidir le cake au moins 30 min avant de le démouler.

Cake de légumes au curry

Ingrédients pour 4 personnes :

200g de farine et 2 cuillères à soupe

10cl de lait

200g haricot vert

150g de chèvre frais

3 œufs

1 échalote

1/2 poivron rouge

1 c à de curry

1/2 sachet de levure

huile d'olive

beurre pour le moule

sel poivre

Progression :

Après avoir équeuter les haricots verts les cuire à l'eau bouillante salée pendant 15 minutes, préchauffer le four à 180°C

Hacher l'échalote et la faire revenir avec un peu d'huile

Ajouter le poivron épépiné et coupé en dès puis cuire 10 à 12 minutes.

Réserver sur le côté pour laisser tiédir

Dans un saladier, mélanger la farine, le curry, les œufs, la levure, le lait et 10cl d'huile.

Couper le fromage de chèvre en dès, les fariner.

Incorporer les légumes et le chèvre à la pâte puis poivrer.

Verser le tout dans un moule à cake préalablement beurré.

Cuire au four 40 à 45 minutes.

Servir chaud ou tiède.

Clafoutis brocolis et carottes

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de bouquets de brocoli

100 g de carottes

150 g de gruyère (ou comté)

3 oeufs

250 ml de lait

250 ml de crème liquide semi-épaisse

10 g de maïzena

muscade (facultatif)

sel, poivre

Progression

Peler et couper les carottes en rondelles. Faire cuire les bouquets de brocoli et les rondelles de carottes 15 min, à la vapeur ou dans de l'eau salée. Les égoutter dans un saladier en fin de cuisson.

Fouetter le lait avec la crème semi-épaisse, les oeufs entiers, sel, poivre et une pincée de muscade.

Ajouter la maïzena diluée dans une c. à soupe d'eau. Couper le gruyère en petits dés.

Préchauffer le four à th.8 (240°C).

Répartir les brocolis et les dés de gruyère un plat beurré. Verser l'appareil.

Enfourner et faire cuire 35 min.

Poêlée de blé aux petits légumes

Ingrédients (3 personnes) :

1 grand verre de blé
1 carotte
1 courgette
1 blanc de poireaux
1 poignée de jeunes pousses d'épinards
1 échalote
2 cuillères à soupe de persil ciselé
1 coupelle de bouillon de volaille ou de légume
Noix de muscade
Poivre

Progression :

Nettoyer les légumes, peler la carotte, les couper en petits dés. Faire la même chose au couteau avec le blanc de poireaux. Peler et hacher l'échalote.

Faire chauffer un filet d'huile dans une sauteuse et faire revenir les échalotes. Ajouter le blé mélanger puis verser deux verres d'eau dans la sauteuse.

Faire cuire le tout pendant 6 minutes, puis ajouter les dés de légumes et les feuilles d'épinards.

Poursuivre la cuisson pendant 4 minutes, en mélangeant régulièrement et en ajoutant un peu d'eau si besoin en cours de cuisson.

Quand le blé est cuit, ajouter la coupelle de bouillon (ne pas saler), mélanger pour la faire fondre, puis ajouter une pincée de noix de muscade râpée et de poivre.

Poêlée de quinoa

Ingrédients pour 4 personnes :

2 verres de quinoa

4 verres d'eau

2 oignons

2 courgettes

2 tomates

fromage râpé

huile d'olive

curry

Progression :

Cuire la quinoa dans une casserole (1 verre de quinoa pour 2 verres d'eau).

Faire revenir l'oignon émincé dans une poêle avec l'huile d'olive.

Ajouter dans la poêle la courgette coupée en lamelle, et la tomate en morceaux.

Saupoudrer la poêlée de curry.

Couvrir et laisser mijoter 10 min.

Ajouter la quinoa aux légumes et le fromage râpé. Bien mélanger.

Tarte épinard, chèvre

Ingrédient (pour 6 personnes) :

1 pâte feuilletée
400 g d'épinards frais
1 fromage de chèvre (bûche)
70 g de fromage râpé (type emmental)
4 œufs
3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
sel et poivre

Progression :

Préchauffer le four à 200°C.
étaler la pâte feuilletée dans un moule à tarte et réserver.
Faire cuire vos épinards dans une casserole d'eau bouillante salée.
En même temps, dans un saladier, mélanger les œufs, le fromage râpé, les 3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse, le sel et le poivre.
Ensuite, bien égoutter les épinards. Puis les verser, dans le fond à tarte.
Recouvrir les épinards de la préparation.
Couper des rondelles de 1 cm d'épaisseur de la bûche de chèvre puis les répartir tout autour de la tarte et placez-en quelques-unes au centre.
Vous pouvez décorer de quelques rondelles de tomates cerises.
Mettre au four pendant environ 30 minutes en surveillant la cuisson