



CUISINEZ CHEZ VOUS COMME LES PROS
LES

RECETTES TOUR DU MONDE

de Cap Vегgie pour Assiettes Végétales

NOS RECETTES VEGETALES DU MONDE

Faire voyager les sens tout en respectant l'environnement et les animaux d'élevage, et en mangeant plus sain : c'est le pari de la Semaine Tour du Monde d'Assiettes Végétales !
Chez vous aussi, adonnez-vous à une cuisine du monde végétale.

Bon appétit !

L'équipe d'Assiettes Végétales





ASIE

1. Tofu au sirop d'érable
2. Pois chiches croustillants
3. Wok de légumes



AFRIQUE

1. Misir Wot
2. Mafé à la sauce cacahuète onctueuse
3. Fèves citronnées à l'égyptienne



MÉDITERRANÉE

1. Paëlla revisitée aux flageolets
2. Moussaka de lentilles
3. Falafels en bol



AMÉRIQUE

1. Jambalaya aux haricots rouges
2. Fajitas de haricots rouges et sauce Tex-Mex



INDE

1. Dahl crémeux de pois cassés

TOFU MARINÉ SOJA- SIROP D'ÉRABLE POUR 4 PERSONNES



REPÈRES



Prép.

10min



Cuisson

20 min



Portion

75g

DENRÉES/QUANTITÉS

Tofu mariné soja-sirop d'érable

Tofu	250 g
Sauce soja	60 ml
Huile	20 ml
Sirop d'érable	60 ml
Eau	20 ml
Fécule	4.80 g
Sel et poivre	quantité suffisante

PRÉPARATION

1 Préparations préliminaires

- Couper le tofu selon la taille voulue.
- Préchauffer le four à 180°C.

2 Réaliser le tofu mariné soja-sirop d'érable

- Couper le tofu en cubes de 2 cm par 2 cm
- Dans un bol, réaliser la marinade en mélangeant la sauce soja et le sirop d'érable.
- Plonger les cubes de tofu dans la marinade. Vérifier que tous les cubes sont recouverts par la marinade et stocker au frais pour laisser mariner pendant au moins 30 min.
- Égoutter le tofu et réserver la marinade.
- Saisir le tofu dans une sauteuse avec de l'huile
- Faire cuire le tofu à la sauteuse pendant 10-15 min jusqu'à ce qu'il soit doré
- Dans un bol, délayer la fécule dans l'eau.
- Verser la marinade avec le mélange fécule-eau sur le tofu et porter à ébullition en fouettant jusqu'à obtenir une consistance nappante.
- Servir le tofu caramélisé avec la sauce.



POIS CHICHES CROUSTILLANTS

POUR 4 PERSONNES



REPÈRES



Prép.

15 min



Cuisson

30 min



Portion

70g

DENRÉES/QUANTITÉS

Pois chiches croustillants

Pois chiches appertisés	1 boîte 5/1
Paprika	12 g
Piment doux	8 g
Sel	16 g
Huile	quantité suffisante

PRÉPARATION

1 Préparations préliminaires

- Rincer les pois chiches. Réserver au froid.

2. Faire rôtir les pois chiches et les boulettes

- Préchauffer le four à 200 °C.
- Mélanger les pois chiches avec l'huile, le sel et les épices.
- Répartir les pois chiches sur une seule couche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Veiller à ce qu'ils ne se chevauchent pas pour qu'ils croustillent uniformément.
- Enfourner la plaque de cuisson au four préchauffé et cuire les pois chiches pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils deviennent bien croustillants. Pour une cuisson uniforme, remuer les pois chiches à mi-cuisson.
- Une fois qu'ils sont bien croustillants et dorés, sortir du four.
- Laisser refroidir légèrement avant de les déguster en en-cas, en salade ou comme garniture pour vos plats.

3. Dresser et servir

- Le paprika et le piment doux peuvent être remplacé par les épices de votre choix pour avoir des pois chiches croustillants aux saveurs mexicaines, orientales, asiatiques ou plus locales avec des herbes de Provence saupoudrées en fin de cuisson par exemple.
- Les pois chiches peuvent être remplacés par des edamames surgelées ou fraîches et précuites.
- Pour une version sucrée - salée, ajouter à mi cuisson de la sauce soja (diminuer le sel au départ) et du sucre roux et prolonger la cuisson jusqu'à obtenir des pois chiches comme des chou-chou sucrés-salés.



WOK LÉGUMES, EDAMAME, SOJA

POUR 4 PERSONNES



REPÈRES



Prép. Cuisson Portion
60min 30min 350g

PRÉPARATION

1 Préparations préliminaires

- Tailler les carottes en julienne épaisse (2mm). Réserver.
- Couper le brocoli en grosses sommités et hacher les pieds.
- Effeuille la coriandre.
- Préparer le bouillon de légumes.

2 Préparer les nouilles

- Faire cuire les nouilles selon les instructions du vendeur jusqu'à cuisson *al dente* (enlever 3/4 min de la cuisson). Égoutter.
- Débarrasser dans un grand bol, ajouter l'huile neutre et mélanger pour empêcher les pâtes de coller. Réserver.

3 Réaliser la sauce

- Dans un saladier, mélanger tous les éléments de la sauce. Réserver.

4 Confectionner la garniture

- Réhydrater les pépites de soja avec du bouillon : couvrir les pépites de bouillon, porter à ébullition, puis laisser reposer 10 min dans l'eau chaude. Vérifier la cuisson puis vider l'eau.
- Faire cuire les sommités de brocolis à la vapeur pour les rendre tendres, mais veiller à arrêter la cuisson avant qu'elles ne deviennent molles (environ 4 minutes).
- Dans une poêle, à l'huile, faire sauter à feu fort les émincés ou les pépites de soja hydratées pour les colorer (5 min). Ajouter la sauce soja et faire caraméliser les pépites de soja.
- Ajouter l'oignon, les carottes et les brocolis pré-cuits pendant 5 minutes pour les griller.
- Baisser le feu à moyen fort et ajouter les nouilles et la sauce. Cuire en mélangeant jusqu'à ce que la sauce ait presque totalement été absorbée par les nouilles.
- Débarrasser et respecter la procédure de fin de cuisson.

DENRÉES/QUANTITÉS

Nouilles	
Nouilles.....	120 g
Huile d'olive.....	20 mL

Sauce	
Sauce soja.....	90 mL
Huile neutre.....	30 mL
Huile de sésame.....	20 mL
Jus de citron.....	50 mL
Gingembre en poudre.....	2.8 g

Garniture	
Pépites de soja (PST) ou émincés.....	100 g
Sauce soja	20 mL
Oignons surgelés.....	80 g
Carottes.....	320 g
Brocolis frais.....	320 g
Ail haché surgelé.....	8 g
Huile neutre.....	10 mL
Bouillon de légumes.....	200 mL

Topping	
Edamame.....	320 g
Huile.....	16 g
Sel.....	PM
Coriandre.....	0.8 g





WOK LÉGUMES, EDAMAME, SOJA

POUR 4 PERSONNES



REPÈRES



Prép. Cuisson Portion
60min 30min 350g

PRÉPARATION

5. Dressage et astuces

- Mettre vos edamames dans un plat allant au four sur une seule couche, arroser d'huile et de sel.
- Placez le plat au four préchauffé à 180 °C pendant 20 min ou jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Réserver.
- Au moment de servir, parsemer d'edamames croustillants et de coriandre fraîche

DENRÉES/QUANTITÉS

Nouilles	
Nouilles.....	120 g
Huile d'olive.....	20 mL

Sauce	
Sauce soja.....	90 mL
Huile neutre.....	30 mL
Huile de sésame.....	20 mL
Jus de citron.....	50 mL
Gingembre en poudre.....	2.8 g

Garniture	
Pépites de soja (PST) ou émincés.....	100 g
Sauce soja	20 mL
Oignons surgelés.....	80 g
Carottes.....	320 g
Brocolis frais.....	320 g
Ail haché surgelé.....	8 g
Huile neutre.....	10 mL
Bouillon de légumes.....	200 mL

Topping	
Edamame.....	320 g
Huile.....	16 g
Sel.....	PM
Coriandre.....	0.8 g



REPÈRES



Prép.
30min



Cuisson
30 min



Portion
350g

DENRÉES/QUANTITÉS

Misir wot

Bouillon de légumes.....	325 mL
Lentilles corail.....	160 g
Pulpe de tomates.....	80 g
Concentré de tomates	40 g
Oignon.....	60 g
Huile de tournesol.....	40 mL
Ail.....	8 g
Cardamome en poudre.....	0.8 g
Gingembre en poudre.....	0.4 g
Piment de Cayenne.....	0.4 g
Cannelle.....	1.6 g
Sel.....	1.6 g

Atakilt wat (accompagnement)

Carottes.....	5 kg
Pommes de terres.....	5 kg
Chou blanc.....	5 kg
Oignons	2 kg
Eau	3 L
Huile d'olive.....	1 L
Ail.....	150 g
Gingembre moulu.....	60 g
Curcuma moulu.....	60 g
Cumin moulu.....	20 g
Cardamome moulue.....	20 g
Cannelle moulue.....	20 g
Sel.....	40 g
Poivre noir.....	10 g

PRÉPARATION

1 Réaliser l'atakilt wat

- Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive, ajouter l'ail en purée, les épices, les oignons et faire revenir 1 minute à feu vif.
- Ajouter les pommes de terres, carottes et chou blanc, saler et bien mélanger. Faire cuire à feu doux pendant 25 minutes à couvert en remuant régulièrement pour que le fond ne colle pas. Ajouter un fond d'eau si besoin.
- Vérifier que les légumes sont cuits, et rectifier l'assaisonnement.
- Conserver au chaud jusqu'au service.

2 Dressage et astuces

- Dans une assiette, servir 100 g de misir wot, 150 g d'atakilt wat et l'accompagner de riz.
- Ajouter les feuilles de coriandres sur les lentilles.



REPÈRES



Prép.

60min
+
150g



Cuisson

90 min



Portion

150g

DENRÉES/QUANTITÉS

Garniture

Courgettes	60	g
Carottes.....	60	g
Navet (ou autre tubercule ou courge).....	60	g
Patate douce ou Patate	60	g
Émincé végétal	1 20	g

Sauce

Feuille de laurier.....	1 pièce
Bouillon.....	400 mL
Huile neutre.....	16 g
Pulpe de tomate.....	160 g
Concentré de tomate.....	16 g
Oignon jaune.....	80 g
Ail congelé.....	8 g
Piment doux.....	2 g
Paprika.....	2 g
Curcuma.....	2 g
Gingembre.....	12 g
Thym.....	2 g
Pâte d'arachide	120 g

Topping/ finition

Cacahuètes grillées.....	12 g
Jus de citron.....	1.6 mL
Herbes (coriandre ou autre)	PM
Sel.....	2.5 g
Poivre.....	PM

PRÉPARATION

1. Préparations préliminaires

- Préparer un bouillon de légumes.
- Mixer la pâte d'arachide, le concentré de tomate et le pulpe de tomate avec le bouillon de légumes pour obtenir une sauce crémeuse.
- Éplucher les oignons et les couper en petits morceaux.
- Laver les autres légumes, puis les couper en gros morceaux.

2. Réaliser le mafé

- Faites revenir à feu doux avec de l'huile les oignons pendant 5 minutes.
- Ajouter l'ail et toutes vos épices, et faites revenir pendant 5 minutes supplémentaires.
- Rajouter ensuite tous vos légumes coupés en gros morceaux, mouiller avec le mélange bouillon / pâte d'arachide / tomate et porter à ébullition.
- Une fois l'ébullition atteinte, baisser le feu et laisser le mafé frémir pendant 1h30 en mélangeant de temps à autre (surtout vers la fin).

3. Marquer en cuisson les émincés

- Préchauffer le four à 150°C.
- Répartir les émincés dans des plat à cuisson.
- Enfourner les émincés végétaux pour 15 à 20 minutes pour les raffermir. Ajouter les émincés au reste du mafé et mélanger.

4. Dresser et servir

- Vérifier la cuisson en testant vos plus gros morceaux de carottes. Les légumes doivent être fondants.
- Ajouter le jus de citron et le sel, puis goûter et rectifier en poivre, sel, épices, et acidité (avec du jus de citron). Servir avec 150g de riz blanc ou de semoule (pour des adultes ou des adolescents), avec les cacahuètes grillées en topping, ainsi que des herbes éventuellement.



FUL MEDAMES (FÈVES CITRONNÉE À L'ÉGYPTIENNE)

POUR 4 PERSONNES



REPÈRES



Prép.

55min



Cuisson

30 min



Portion

350g

DENRÉES/QUANTITÉS

Base

Fèves congelées.....	400 g
Pois chiches cuits.....	200 g
Sel.....	1 g
Cumin.....	4 g
Piment d'Espelette.....	2.8 g
Huile d'olive.....	1 cl
Bouillon de légumes.....	200 mL

Légumes

Tomates.....	200 g
Poireaux.....	280 g
Ail.....	8 g
Ciboulette.....	12 g
Persil.....	20 g
Huile d'olive.....	2 cl
Sel.....	2 g

Sauce

Huile d'olive.....	25 cl
Jus de citron.....	40 mL
Ail haché surgelé.....	4 g
Échalote.....	20 g
Sel.....	1 g
Poivre.....	1 g

Pour le dressage

Pain pita.....	4 unités
Salade verte.....	80 g

PRÉPARATION

1. Préparations préliminaires

- Émincer les tomates et les poireaux.
- Émincer les oignons et légumes.
- Laver et ciseler le persil et la ciboulette.

2. Recette

- Dans une poêle, verser l'huile d'olive et faire revenir les épices. Ajouter les poireaux avec l'ail et faire fondre le tout pendant 20 minutes. Rajouter les tomates et cuire pendant 5 minutes.
- Ajouter les fèves, les pois chiches, verser le bouillon et laisser mijoter 10 minutes.

3. Pour la sauce

- Dans un robot, mixer tous les ingrédients de la sauce. Goûter. Rectifier l'assaisonnement.

4. Dresser et servir

- Réchauffer les pains selon la procédure.
- Servir dans une assiette creuse, une portion de légumes et légumineuses. Verser la sauce. Compléter avec un pain et de la salade verte.

5. Notes

- Le pain peut être remplacé par des céréales (semoule, boulgour ou quinoa).
- Il est possible de ne mettre qu'une seule légumineuse et de remplacer la part de pois chiche par des fèves.
- Si les tomates ne sont pas en saison, les remplacer par de la pulpe de tomate en dés.
- Pour faciliter le dressage, mélanger les légumes et la sauce directement avant le service.



REPÈRES



Prép.
de 1h
à
12h
(trempage + mise en place)



Cuisson
30 min



Portion
250g

DENRÉES/QUANTITÉS

Paëlla aux flageolets

Riz long grain	200 g
Poivrons rouges	160 g
Petits pois écossés (frais ou surgelés)	160 g
Haricots plats surgelés ou mange-tout ...	80 g
Flageolets secs	80 g
ou flageolets cuits en conserve	200 g
Coulis de tomates	132 g
Oignons	120 g
Ail	8 g
Feuilles de laurier.....	1 feuille
Bouillon de légumes	280 mL
Herbes de Provence.....	1.2 g
Origan.....	0.8 g
Curcuma	2 g
Safran de substitution (type rizdor)	0.8 g
Paprika fumé.....	0.8 g
Sel	quantité suffisante
Poivre	quantité suffisante

Topping

artichaut (facultatif)	60 g
Citron jaune	80 g

PRÉPARATION

1 Préparations préliminaires

- Pour les flageolets secs, les rincer, les mettre à tremper pendant au moins 12h puis les laisser cuire pendant au moins 1h. Goûter les flageolets pour s'assurer de la cuisson, ils doivent être cuits et se tenir sans tomber en purée. Égoutter puis réserver.
- Réaliser le bouillon de légumes si possible à partir d'une garniture aromatique. Maintenir au chaud en attente d'utilisation. Sinon faire chauffer l'eau et la maintenir très chaude.
- Préparer les épices dans un grand bol.
- Éplucher les oignons et l'ail et les émincer. Réserver.
- Laver les poivrons rouges, les épépiner et les couper au cutter en morceaux de 3 x 3 cm environ. Réserver.
- Si vous utilisez des petits pois frais, blanchissez-les.

2 Réaliser la paëlla aux flageolets

- Dans une poêle, faire chauffer l'huile, ajouter les épices et laisser revenir pendant 1 minute à feu moyen tout en mélangeant.
- Ajouter l'oignon, l'ail, les haricots et les poivrons puis les faire suer.
- Quand les légumes sont dorés, ajouter le coulis de tomate, les herbes et les flageolets. Bien mélanger.
- Ajouter les feuilles de laurier, mouiller avec le bouillon aromatique de légumes. Mélanger bien et porter à ébullition.
- Quand la préparation bout, ajouter le riz, bien mélanger et laisser cuire à feu doux une vingtaine de minutes.
- Mélanger de temps en temps pour que le riz n'accroche pas au fond. Laisser cuire jusqu'à ce que le riz ait absorbé la grande majorité du bouillon (à la fin, il peut rester un peu de liquide comme une sauce; elle sera absorbée par le riz en maintien au chaud).
- Lorsque le riz est cuit, verser les petits pois et mélanger pour les réchauffer et les garder bien vert.
- Si vous le souhaitez vous pouvez ajouter des quartiers de cœurs d'artichaut dans la préparation et en garder pour décorer le dessus de votre plat.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin.





REPÈRES



Prép.
de 1h
à
12h
(trempage + mise en place)



Cuisson
30 min



Portion
250g

PRÉPARATION

3 Dressage et astuces

- Servir dans une assiette avec une tranche de citron jaune.
- Pour une paëlla relevée, ajouter du Piment d'Espelette avec les épices.
- Si vous n'avez pas de paprika fumé, vous pouvez le remplacer par du paprika doux.

DENRÉES/QUANTITÉS

Paëlla aux flageolets

Riz long grain	200 g
Poivrons rouges	160 g
Petits pois écossés (frais ou surgelés)	160 g
Haricots plats surgelés ou mange-tout ...	80 g
Flageolets secs	80 g
ou flageolets cuits en conserve	200 g
Coulis de tomates	132 g
Oignons	120 g
Ail	8 g
Feuilles de laurier.....	1 feuille
Bouillon de légumes	280 mL
Herbes de Provence.....	1.2 g
Origan.....	0.8 g
Curcuma	2 g
Safran de substitution (type rizdor)	0.8 g
Paprika fumé.....	0.8 g
Sel	quantité suffisante
Poivre	quantité suffisante

Topping

artichaut (facultatif)	60 g
Citron jaune	80 g



MOUSSAKA DE LENTILLES

POUR 4 PERSONNES



REPÈRES



Prép. Cuisson Portion
90min 45min 350g

PRÉPARATION

1 Préparations préliminaires

- Hachez ensemble les carottes, les oignons et le céleri. Hachez les champignons séparément jusqu'à obtenir de petits morceaux pour la farce.

2 Confectionner la sauce béchamel

- Faire un roux sans coloration avec l'huile d'olive et la farine.
- Ajouter une partie du lait bien froid, et mélangez vigoureusement au fouet pour éliminer tout grumeau. Ajouter le reste du lait.
- Porter à ébullition et laisser cuire 10 minutes en mélangeant constamment.
- Ajouter le persil, la levure maltée, le sel et la muscade. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre. Débarrasser.

3 Confectionner la farce

- Dans une poêle, faire revenir les champignons à feu fort avec l'huile et du sel. Une fois les champignons bien dorés, déglacer à la sauce soja.
- Baisser le feu et faire suer les oignons, carottes, céleri avec l'ail (10 min). En fin de cuisson, ajouter toutes les épices de la farce (origan, paprika, cannelle, piment) pour les faire revenir légèrement dans l'huile.
- Ajouter la sauce tomate, les lentilles et le concentré. Porter à ébullition, et laisser réduire jusqu'à avoir une farce compacte.
- Rectifier l'assaisonnement.

4 Garnir les plats à gratin

- Déposer une première couche de pommes de terre précuites en rondelle dans le plat de cuisson. Saler, huiler.
- Déposer les tranches d'aubergines en les faisant se chevaucher légèrement pour recouvrir les pommes de terres. Si les aubergines sont crues, arroser les tranches d'huile et les saler avant d'enfourner les bacs gastro pendant 15 min à 200 °C en chaleur sèche. Sinon, déposer juste les aubergines grillées/congelées sur les pommes de terre.
- Étaler la farce sur les aubergines, puis la béchamel.
- Enfourner à 180 °C jusqu'à ce que la béchamel soit bien gratinée (environ 30 à 45 minutes).

DENRÉES/QUANTITÉS

Farce

Lentilles vertes cuites.....	240 g
Champignon.....	200 g
Carottes.....	80 g
Oignons surgelés.....	80 g
Céleris branche.....	40 g
Concentré de tomate.....	12 g
Concassé de tomate.....	240 g
Ail surgelé.....	16 g
Sauce soja.....	32 mL
Huile d'olive.....	40 mL
Paprika.....	2 g
Origan.....	2 g
Piment doux.....	1.2 g
Sel.....	PM
Poivre	PM

Béchamel

Lait de soja nature sans sucre.....	320 mL
Huile d'olive.....	20 g
Farine	20 g
Muscade	0.4 g
Persil sec.....	6 g
Levure maltée (ou fromage à défaut).....	20 g
Sel.....	3.2 g
Poivre	PM

Garniture

Huile d'olive.....	40 mL
Aubergine crues ou grillées/surgelées....	800 g
Pomme de terre précuite en rondelle....	200 g
Sel.....	PM



REPÈRES



Prép.
12h



Cuisson
6/7min



Portion
90g
3 falafels

DENRÉES/QUANTITÉS

Falafels

Pois chiches secs.....	120 g
Pois chiches gonflés (non cuits).....	236 g
Riz cuit.....	120 g
Chapelure	40 g
Oignons.....	40 g
Ail.....	20 g
Persil.....	16 g
Menthe.....	8 g
Fécule de maïs.....	40 g
Cumin en poudre.....	1.5 g
Coriandre en poudre.....	0.6 g
Paprika.....	0.4 g
Jus de citron.....	2 ml
Sel.....	3.4 g
Levure chimique.....	0.4 g

Sauce à la menthe

Yaourt végétal.....	240 g
ou yaourt à la grecque	
Menthe.....	60 g
Ail.....	6 g
Sel.....	1.6 g
Gingembre en poudre.....	1.2 g

PRÉPARATION

1 Préparations préliminaires

- La veille, faites tremper les pois chiches secs en les recouvrant de 3 fois leur volume en eau froide. Les pois chiches doivent juste gonfler, mais ne doivent pas être cuits.
- Le lendemain, égouttez bien les pois chiches gonflés et essuyez-les soigneusement pour éliminer l'humidité.
- Épluchez les oignons et l'ail, puis coupez-les en gros morceaux.
- Chauffez le four à 210°C

2 Réaliser les falafels et la sauce à la menthe

- **Sauce à la menthe** : mélangez tous les ingrédients dans un grand récipient et réservez.
- **Falafels** : dans un mixeur, combinez les pois chiches égouttés, les oignons, l'ail, le cumin, la coriandre en poudre, le piment de Cayenne (si désiré), le sel, le poivre, le persil, la coriandre, et le jus de citron. Mixez jusqu'à obtenir une pâte compacte avec quelques morceaux de pois chiches encore visibles.
- Formez des boules de pâte de la taille d'une noix et aplatissez-les légèrement pour former des disques.
- Pour la cuisson, vous pouvez les faire frire dans de l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants ou les cuire au four préchauffé à 210°C pendant environ 7-8 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

3 Dressage et astuces

- Dans un bol, placer 60 g de sauce, 3 falafels et accompagner d'une salade composée.
- Vous pouvez également accompagner avec un taboulé, des dés de patates douces rôties au paprika ou de la ratatouille par exemple.



REPÈRES



Prép.

20min



Cuisson

30 min



Portion

250g

DENRÉES/QUANTITÉS

Jambalaya aux haricots rouges

Riz	152 g
Haricots rouges en conserve ou surgelés..	152 g
[ou Haricots rouges secs]	72 g
Oignons	60 g
Ail	12 g
Huile d'olive	40 mL
Carottes en cube	100 g
Poivrons en lanière	160 g
Coulis de tomates	120 mL
Bouillon de légumes	520 mL
Paprika doux	1.2 g
Paprika fumé	0.8 g
Cumin	0.8 g
Laurier	1 feuille
Piment de Cayenne	0.4 g
Poivre	1.2 g

Dressage

Tomates fraîches	100 g
Oignons rouges frais (facultatif)	20 g
Coriandre ou Persil (facultatif)	4 g

PRÉPARATION

1. Préparations préliminaires

- Si vous utilisez des haricots rouges déshydratés, faites-les tremper la veille et cuisinez-les pendant 1h30.
- Au robot, émincer les oignons, hacher l'ail, couper les carottes en dés et les poivrons en lanières ou en dés également. Réserver.
- Tailler les tomates fraîches en demi rondelles ou en quartier très fins.
- Hacher le persil ou la coriandre.

2. Marquer la cuisson le jambalaya

- Dans une sauteuse, verser l'huile d'olive et faire revenir les oignons avec les épices et le laurier pendant quelques minutes.
- Ajouter l'ail, les carottes et les poivrons et mélanger l'ensemble et laisser de nouveau cuire 5 minutes.
- Ajouter le riz, le coulis de tomate, le poivre et le bouillon de légumes. Mélanger bien l'ensemble. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter à couvert pendant 18 minutes.

3. Terminer la préparation du jambalaya

- En fin de cuisson ajouter les haricots rouges cuits.
- Rectifier l'assaisonnement en épices, en sel et poivre.

4. Dressage et suggestions

- Avant de servir, parsemer de tomates fraîches, oignons rouges émincés et d'herbes.
- Le jambalaya est un plat complet issu de la cuisine cajun (Louisiane, sud des États-Unis).
- Pour apporter du croustillant à cette recette, vous pouvez ajouter dessus des brisures de chips tortillas ou des oignons frits.
- Vous pouvez également remplacer les herbes fraîches par des oignons verts pour apporter de la couleur.



REPÈRES



Prép.

30min



Cuisson

30 min



Portion

200g

DENRÉES / QUANTITÉS

Galette pour fajitas

Galette pour fajitas ou wrap 4 pièces

Haricots rouges et émincés végétaux

Haricots rouges déshydratés 80 g

[ou Haricots rouges en conserve 160 g

Bouillon de légumes quantité suffisante

Émincé ou égréné végétal 160 g

Huile d'olive 1.2 cl

Légumes

Oignons 160 g

Poivrons 120 g

Carottes 200 g

Maïs doux 120 g

Tomates concassées 80 g

Concentré de tomate 6 g

Ail 16 g

Huile 40 mL

Épices Mexicaine 4 g

Paprika fumé 0.4 g

Sel fin 1.4 g

Poivre quantité suffisante

PRÉPARATION

1. Préparations préliminaires

- La veille, faire tremper les haricots rouges si déshydratés.
- Hacher les oignons et l'ail, couper en dés les poivrons et les carottes.

2. Marquer la cuisson des haricots rouges et les émincés

- Pour les haricots rouges en conserve : les égoutter partiellement et réserver.
- Pour les haricots rouges secs : égoutter et rincer les haricots rouges. Marquer à l'eau froide et amener les haricots rouges à ébullition. Écumer la surface de la cuisson.
- Ajouter du bouillon de légumes en cours de cuisson en fonction du volume d'eau et en suivant les instructions du fabricant.
- Pour les émincés : les plaquer au four avec de l'huile d'olive. Faire cuire 15 à 20 minutes à 150°C. Réserver.

3. Confectionner la garniture

- En sauteuse, faire revenir à l'huile les oignons hachés, puis ajouter les poivrons, les carottes, l'ail, les épices. Laisser fondre pour obtenir la consistance d'une tombée de légumes.
- Ajouter le concentré de tomates, les tomates concassées et le maïs. Laisser mijoter 10 à 15 minutes. Réserver.
- Si besoin, en fonction de la réaction de vos convives aux légumes, mixer entièrement ou partiellement les légumes.

4. Terminer la préparation des fajitas

- Égoutter les haricots rouges. Garder un peu de fond de cuisson pour éventuellement réhydrater la garniture en cours de service.
- Dans la sauteuse, ajouter les haricots rouges à la garniture.
- Laisser mijoter l'ensemble quelques instants. Vérifier la cuisson.
- Hors du feu, ajouter les émincés.
- Rectifier l'assaisonnement et la consistance.

5. Dressage et suggestions

- On peut accompagner la fajita d'une salade
- Si le mélange est trop liquide, on peut réduire la quantité de tomates concassées ou servir un peu de riz dans la galette avant d'y déposer la préparation.
- Les émincés ou égrainés peuvent être remplacés par la même quantité de haricots rouges cuits.



DAHL CRÉMEUX DE POIS CASSÉS

POUR 4 PERSONNES



REPÈRES



Prép.

45min



Cuisson

45 min



Portion

350g

DENRÉES/QUANTITÉS

Dahl de pois cassé

Pois cassés.....	240 g
Oignons.....	160 g
Carottes.....	200 g
Huile d'olive.....	25 mL
Concentré de tomate.....	12 g
Tomates concassées.....	120 g
Bouillon de légume.....	360 mL
Lait de coco.....	160 g
Yaourt de soja.....	160 g
<i>ou yaourt à la grecque</i>	
Ail.....	8 g
Piment de Cayenne.....	0.4 g
Cumin.....	2 g
Curcuma.....	1.2 g
Curry ou garam masala.....	6 g
Laurier.....	1 feuille
Sel.....	4 g

Dressage

Coriandre fraîche (facultatif)	20 g
--------------------------------------	------

PRÉPARATION

1 Préparations préliminaires

- Émincer les oignons, couper les carottes en rondelles. Réserver séparément.
- Hacher l'ail. Réservez.
- Laver, essorer et réserver la coriandre.

2 Recette

- Faire dorer les oignons, l'ail et les épices dans une poêle dans l'huile d'olive.
- Ajouter les carottes, le laurier et les pois cassés et faire revenir le tout pour que tous les éléments soient recouverts d'épices et d'huile.
- Ajouter le concentré de tomate, les tomates concassées et le bouillon de légumes, couvrir au 3/4 et laisser mijoter à feu moyen 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les pois cassés et les carottes soient cuits.
- Rajouter le lait de coco, le yaourt de soja et le sel. Mélanger.
- Couvrir et laisser mijoter 5 à 10 minutes à feu très doux en mélangeant régulièrement. Retirer le laurier, débarrasser et réserver au chaud.

3 Dresser et servir

- Faire chauffer du bouillon de légumes. En ajouter au dhal s'il est devenu trop crémeux et mélanger.
- Dans une assiette creuse, servir une portion de riz puis couvrir d'une portion de dhal.
- Surmonter d'une pincée (5 g) de coriandre fraîche, servir.



POUR DU VÉGÉ PARTOUT, MAINTENANT

Assiettes Végétales a besoin de vous



Signez notre pétition nationale



Partagez la pétition nationale :

Sur Facebook

Sur X (Twitter)



Faites un don à Assiettes Végétales