

Livre de **RECETTES** VÉGÉTARIENNES



Pourquoi un eBook de recettes végétariennes ?

L'alimentation durable est le futur des générations actuelles et de celles à venir. Il s'agit également d'une transition qui bouscule nos habitudes alimentaires et culturelles.

L'une des clés de l'alimentation durable est la réduction de notre consommation de viande et particulièrement de bœuf.

En mangeant moins souvent de la viande, nous agissons favorablement sur l'environnement. La Société Suisse de Nutrition recommande deux à trois fois par semaine des repas avec de la viande et plus rarement du poisson. Cela est suffisant pour notre santé.

Intégrer régulièrement des repas végétariens équilibrés et sains exige de l'attention et un peu de cuisine.

Afin de nous accompagner tous les chef-fe-s des établissements scolaires de Novae ont travaillé ensemble pour nous proposer de nouvelles recettes 100% végétariennes, qui mettent à l'honneur différentes protéines végétales que l'on trouve facilement dans les circuits de vente habituels!

Chaque recette est adaptée à une saison différente. Les quantités indiquées sont suffisantes pour 2 adultes et 2 enfants. La difficulté est représentée par les « Tabliers ».

Choisir des aliments suisses et de saison, ne pas gaspiller sont aussi des critères de durabilité. En cas de grande faim, une entrée ou un dessert viendront compléter le repas.

A nos fourneaux & Bon appétit !

Vous souhaitez en savoir plus sur les engagements de Novae et les équipes de cuisine ?





DES VISUELS POUR TE GUIDER !

SAISONS :



Printemps



Été

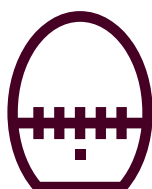


Automne



Hiver

RECETTE :



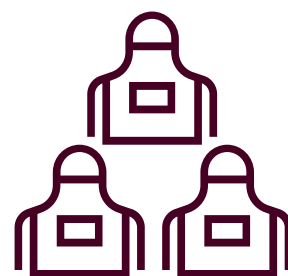
Temps de cuisson



Difficulté de réalisation
(facile)



Difficulté de réalisation
(moyen)



Difficulté de réalisation
(difficile)

Petit + :

Tu retrouveras la définition des mots en rose dans le lexique.





SOMMAIRE



01

Entrées



02

Plats



03

Desserts



04

Ton petit lexique
de Chef.fe





01

Entrées



TOMATE ET ŒUF COMME UNE AMANITE



L'amanite est un champignon !

INGRÉDIENTS

4	Oeufs frais
4	Tomates
20 g	Mayonnaise
1 petite	Salade feuille de chêne
1 pincée	Sel

Ustensiles

1 casserole
1 couteau
1 cuillère



20 min



Suisse



Facile

Préparation

1. Cuis tes œufs 11 minutes dans de l'eau bouillante.
2. Evide tes tomates et mets du sel à l'intérieur.
3. Retourne-les dans une assiette pour qu'elles perdent leur jus.
4. Ecaille tes œufs et coupe une petite tranche à la base pour qu'ils tiennent droit dans le plat.
5. Sur le plat dispose tes feuilles de salade et mets sur chacune un œuf droit.
6. Coiffe l'œuf avec la tomate (que tu auras essuyé avec du papier essuie-tout) comme un chapeau.
7. Décore avec ta mayonnaise en faisant des points à l'aide d'une poche à douilles ou de petits pics en bois.





POUR TA MAYONNAISE

1 càs	Moutarde
1	Jaune d'oeuf
1 filet	Vinaigre
1 dl	Huile de colza
1 pincée	Sel
1 pincée	Poivre

LES INGRÉDIENTS DOIVENT ÊTRE À TEMPÉRATURE AMBIANTE

1. Mélange le jaune d'œuf, le sel, le poivre, la moutarde et le vinaigre.
2. Fouette le tout en versant petit à petit l'huile.
3. Ta mayonnaise va s'épaissir peu à peu.



Astuce du chef Nicolas :



Choisis des tomates qui ne sont pas trop grosses, par exemple la tomate grappe petit calibre est idéale.

Utilise le jus de tomate et la pulpe pour réaliser une bolognaise végétarienne ou un gaspacho pour accompagner cette entrée.

Pour les petits appétits, n'hésite pas à tester cette recette avec des œufs de caille et des tomates cerises.





SALADE ACHARDS

INGRÉDIENTS

200 g	Haricots verts Chou-fleur Carottes Chou blanc
1	Oignon
2	Gousses d'ail
3 càs	Vinaigre de cidre
1 càs	Huile de colza suisse
3 càs	Curcuma
1 càc	Cumin
1 càc	Gingembre (ou 20 gr frais)

Ustensiles

1 sautoir
1 saladier
1 couteau

Astuce du chef Christophe : Peut se déguster avec de la coriandre fraîche ou du piment.



45 min



Réunion



Moyen

Préparation

1. Epluche et lave tes légumes.
2. Fais cuire les haricots verts dans l'eau frémissante ou à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient croquants.
3. **Blanchis** ton chou-fleur dans l'eau frémissante ou à la vapeur.
4. Taille tes carottes et ton chou blanc en lanières (**julienne**).
5. Fais **suer** tes oignons avec les épices et le gingembre dans un sautoir.
6. Puis rajoute tous tes légumes et l'ail en laissant simplement monter en température (éteindre le feu).
7. **Déglace** au vinaigre et modifie l'assaisonnement si besoin (épices).
8. Rajoute un filet d'huile avant de mettre au frais.





MUFFIN CAROTTE ET CURRY

SALADE D'AUTOMNE CROQUANTE

INGRÉDIENTS SALADE

¼	Chou blanc
2	Carottes
1	Carotte jaune
1 càs	Huile d'olive
1	Citron bio

Ustensiles

1 bol
1 fouet
5 moules
1 couteau
1 planche à découper
1 râpe
1 éplucheur



30 min



Royaume-Uni



Moyen

Préparation

Salade

1. Lave et épluche tes légumes.
2. Râpe tes carottes et réserve 70 g pour les muffins.
3. **Emince** finement ton chou blanc.
4. Assaisonne le mélange de chou blanc, carotte avec l'huile d'olive, le jus de citron et le poivre.





Préparation

Muffins

1. Dans un bol mets ta farine, ta levure, le curry.
2. Incorpore ton lait et ton œuf et fouette jusqu'à obtenir une pâte sans grumeau.
3. Rajoute tes carottes râpées et ton gruyère.
4. Dépose ta préparation dans les moules et fais cuire au four à 180°C pendant 20 minutes.

Après refroidissement démoule et dresse joliment sur un lit de salade.

Astuce du chef Cédric :

Taille une carotte en forme d'olive et fais deux lamelles pour les oreilles, prends deux morceaux d'olive pour les yeux.

Le lapin est réalisé pour le bonheur des enfants.



PANZANELLA

INGRÉDIENTS

200 g	Pain coupé en croutons
1 càs	Huile d'olive
300 g	Tomates cerises (jaunes et rouges) coupées en 2
½	Oignon rouge coupé en tranches fines
½	Concombre coupé en cubes
1	Gousse d'ail rose
3	Feuilles de basilic ciselées

VINAIGRETTE

2 càs	Huile de colza
2 càs	Vinaigre balsamique
1 càc	Miel de Suisse ou moutarde
1 pincée	Poivre

Ustensiles

- 1 saladier
- 1 couteau à dents
- 1 planche
- 1 poêle

Préparation

1. Chauffe ton huile d'olive dans une poêle, incorpore tes croutons de pain et fais les dorer pendant environ 6 minutes.
2. Pendant ce temps, fouette les ingrédients de ta vinaigrette avec le poivre.
3. Dans un saladier dépose tes croutons grillés, tes tomates cerises, tes cubes de concombre, ton oignon rouge et ton ail puis arrose de ta vinaigrette.
4. Dépose ton basilic sur ta préparation.

Astuce du chef Frédéric :

Utilise ton pain de la veille pour les croutons.



15 min



Italie



Facile



GUACAMOLE DE PETITS POIS

INGRÉDIENTS

270 g	Petits pois frais ou surgelés
3 càs	Eau de cuisson des petits pois
2 càs	Jus de citron vert
2 càs	Huile d'olive
1	Oignon rouge
1	Tomate entière
50 g	Coriandre fraîche ou menthe
Epices pimentées et zestes de citron	

Ustensiles

1 casserole
1 mixeur
1 couteau
1 bol



15 min



Mexique



Facile

Préparation

1. Plonge tes petits pois dans de l'eau bouillante jusqu'à l'obtention de petits pois tendres.
2. Conserve 2 cuillères à soupe de petit pois pour la décoration.
3. Mets le reste dans le bol d'un robot mixeur avec les 3 cuillères à soupe d'eau de cuisson et mixe jusqu'à l'obtention d'une purée.
4. Verse le tout dans un bol et ajoute ton jus et ton zeste de citron, ton huile d'olive et les épices.
5. Ajoute ta tomate coupée en petits dés, ton oignon rouge et ta coriandre hachée.



POTAGE CÉLERI POMME



INGRÉDIENTS

500 g	Céleri-rave
100 g	Oignon rouge
375 g	Pomme granny smith
3 càs	Huile d'olive
½ cube	Bouillon de légumes
Poivre et croutons de pain	

Ustensiles

1 planche
1 couteau
1 casserole ou marmite et son couvercle
1 mixeur
1 passoire fine



Astuce du chef Antoine: Ajoute des croutons à l'ail et aux herbes de Provence pour plus de texture à la dégustation !



50 min



Suisse



Moyen

Préparation

1. Epluche et lave ton céleri rave.
2. Coupe de gros morceaux et réserve-les.
3. Epluche et coupe tes oignons en quatre.
4. Mets-les à suer avec ton céleri dans un fond d'huile d'olive et fais colorer pendant 3 minutes à feu moyen.
5. Ajoute 2 dl d'eau et ton bouillon de légumes.
6. Couvre et laisse cuire à feu doux pendant 35 minutes.
7. Pèle et coupe tes pommes en huit.
8. Contrôle ta cuisson, ajoute tes pommes et mixe pendant une minute.
9. Passe ta soupe dans une passoire fine.
10. Vérifie ton assaisonnement.





ROULEAUX D'ÉTÉ

VIETNAMIENS



INGRÉDIENTS

2	Carottes
75 g	Pousses de mungo (soja)
1	Petite laitue
1	Poivron
1	Bouquet de menthe
1	Bouquet de coriandre
60 g	Vermicelle de riz
6	Feuilles de riz

Ustensiles

1 économe
1 râpe
1 casserole
1 couteau
1 passoire



45 min



Vietnam



Moyen

Préparation

1. Epluche et râpe tes carottes.
2. Dans une casserole, mets un peu d'eau à bouillir.
3. Lave tes pousses de mungo et plonge-les dans l'eau bouillante pendant 10 secondes.
4. Lave ta salade et coupe-la très finement en lanières.
5. Lave et coupe ton poivron en lamelles.
6. Mets de l'eau à bouillir.
7. Quand elle bout, incorpore tes vermicelles de riz 3 à 5 minutes hors du feu.
8. Egoutte-les.
9. Effeuille ta menthe et ta coriandre.





POUR TA SAUCE

2 càs	NUOC NÂM
2 càs	Jus de citron
1	Petit piment rouge émincé
1 càc	Gingembre frais râpé

Montage de tes rouleaux

1. Trempe tes feuilles de riz dans de l'eau tiède une à une pour les ramollir.
2. Passe chaque feuille sur un linge propre pour enlever l'excédent d'eau.
3. Dispose tes garnitures en bas de ta galette.
4. En maintenant ta garniture bien serrée dans ta main, roule ta feuille de bas en haut en rabattant les côtés de façon à fermer le rouleau.
5. L'humidité de ta feuille va permettre aux extrémités de se coller entre elles.

Prépare ta sauce en mélangeant tous tes ingrédients.

Astuce du chef Christophe :

Tu peux rajouter d'autres légumes. Fais selon tes envies !





02

Plats





BURGER PORTOBELLO

Ingrédients pain burger

275 g	Farine
2	Jaunes d'oeufs
12 g	Lait en poudre
50 g	Huile d'olive
125 g	Eau
½ càc	Sel
20 g	Levure boulangère fraîche
1 càs	Graines de ton choix

Ustensiles

1 batteur
1 poêle
1 mixeur
1 couteau



1h + 2h de poussée
pour le pain à burger



Etats-Unis



Moyen

Préparation

1. Mélange dans un batteur avec crochet ou à la main, ta farine, ton sel et ton lait en poudre.
2. Ajoute l'eau, tes jaunes d'oeufs et ton huile d'olive.
3. Continue de mélanger jusqu'à ce qu'une boule homogène se forme.
4. Laisse reposer deux heures à température ambiante, en recouvrant d'un linge humide.
5. Fais 4 boules de 90/100 gr. Environ.
6. Dépose-les sur une plaque à four avec du papier sulfurisé et ajoute les graines de ton choix.
7. Fais cuire 12/15 minutes à 180°C.





POUR TES STEAKS

6	Champignons Portobello équeutés
2	Oeufs battus
50 g	Farine
50 g	Chapelure ou corn flakes Sans sucre

Préparation de tes steaks

1. Passe tes champignons dans ta farine, puis dans ton œuf battu pour terminer dans la chapelure.
2. Passe à la poêle à feu moyen, avec un peu d'huile pour obtenir une coloration dorée.
3. Réserve tes steaks.

Préparation de ta mayonnaise au tofu soyeux

1. Verse et mixe tous tes ingrédients dans un mixeur.
2. Arrête de mixer et racle les parois.
3. Puis mixe de nouveau jusqu'à obtenir un mélange lisse et uniforme.

POUR TA MAYONNAISE

150 g	Tofu soyeux
10 ml	Jus de citron
½ càs	Vinaigre (au choix)
½ càs	Moutarde





POUR LE MONTAGE

4	Tomates cerises
2	Gros cornichons aigre doux
8	Feuilles de salade
8	Olives dénoyautées
4	Tranches de fromage (type gruyère)
8	Cure-dents

Décoration et montage

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Coupe tes tomates cerises en deux pour faire des oreilles.
3. Pique tes olives sur des cure-dents pour faire les yeux.
4. Découpe tes fromages en pointe pour faire les dents.
5. Coupe tes cornichons dans la longueur pour faire les langues.
6. Tartine la mayonnaise sur les buns.
7. Dispose ta salade, ta tranche de cornichon(en la faisant dépasser), ta tomate puis un steak portobello (2 pour les adultes).
8. Ajoute sur le dessus ta tranche de fromage qui dépasse, puis recouvre avec le chapeau du bun.
9. Passe 2 minutes au four.
10. Puis termine en plantant tes tomates dans les buns (aide-toi d'un couteau) et tes olives sur les cure-dents.



Astuce du Camille :

A accompagner de quelques frites et de beaucoup de légumes !





TARTA GRECQUE

LÉGUMES SEITAN

INGRÉDIENTS

3	Courgettes
3	Aubergines
50 g	Tomates cerises
300 g	Seitan
1	Pâte feuilletée
1 càs	Huile
1	Botte de thym frais
80 g	Salade mesclun
Sel et poivre	

Ustensiles

1 couteau
1 planche
1 passoire
1 plat à tarte

Astuce du Nicolas :

À manger sans réchauffer, tiède ou à température ambiante.



40 min



Grèce



Moyen

Préparation

1. Lave tes légumes et coupe en tranches de 0.5 cm tes aubergines et courgettes.
2. Assaisonne-les avec ton sel avec parcimoni, poivre, thym frais et ton huile d'olive.
3. Place ton mélange au four à 180°C pendant 15 minutes pour le précuire.
4. Mets-le ensuite à égoutter dans une passoire.
5. Dans ton plat à tarte, dispose ta pâte.
6. Dépose en rosace bien serrée tes tranches de légumes en alternant aubergine et courgette.
7. Dispose toutes les 4 à 5 tranches un morceau de seitan.
8. Enfourne ta tarte à 170 °C pendant 45 minutes.
9. Une fois refroidie coupe tes tomates cerises en petites tranches et place-les entre les morceaux de seitan.
10. Sers tiède avec une bonne salade mesclun.





GAUFRES DE PATATE DOUCE

LÉGUMES PRINTANIER

CHANTILLY RAIFORT AU SEITAN

GAUFRES

1	Patate douce (300 g)
2	Oeufs
100 g	Farine
1	Sachet de levure chimique
2 càs	Crème épaisse
1 càs	Beurre fondu
Huile de colza	

Ustensiles

1 batteur ou un fouet électrique
1 appareil à gaufres
1 poche à douilles



35 min



Belgique



Moyen

Préparation

1. Pèle et coupe en dés de 2 cm ta patate douce.
2. Fais la cuire dans de l'eau.
3. Egoutte et laisse tiédir un peu puis mixe avec tes oeufs et ta crème épaisse.
4. Incorpore ta farine et ton sachet de levure.
5. Assaisonne selon ton goût.
6. Huile ton appareil et prépare tes 4 gaufres.





CHANTILLY RAIFORT

1.5 dl	Crème 35 % de matière grasse
1 càs	Raifort en purée
Piment d'Espelette	

Préparation

1. Fouette le tout au batteur ou au fouet électrique.
2. Mets ta chantilly dans une poche à douille.
3. Réserve au frais.

Préparation

1. Fais cuire quelques minutes tes asperges vertes coupées dans de l'eau salée.
2. Plonge-les ensuite dans un récipient d'eau glacée.
3. Fais de même avec tes petits pois, tes carottes et tes radis roses.
4. Hâche ton échalote et écrase ton ail, puis fais-les revenir à feu doux.
5. Rajoute tes épinards, ton miso et ton seitan.
6. Incorpore ton mélange de légumes précuits auparavant.

Dresse le tout sur ta gaufre et termine en déposant une belle rosace de chantilly raifort sur le dessus.

SAUTÉ DE LÉGUMES

8	Asperges vertes
8	Radis avec fênes lavées ou navets
100 g	Petits pois ou fèves
250 g	Epinards ou vert de blettes
4	Petites carottes
80 g	Seitan
1	Echalote
1	Gousse d'ail
1 càs	Miso





ROUGAIL

AU PLANTED



INGRÉDIENTS

200 g	Tomate concassée
1 côte	Céleri branche
1	Belle carotte
240 g	Riz basmati (cru)
3	Gousses d'ail
1	Gros oignon
2	Oignons cébette
4 càs	Huile d'olive
Thym Laurier curcuma gingembre colombo	

Ustensiles

1 poêle
1 sauteuse
1 marmite

Astuce du chef :

Tu peux ajouter du piment, de la coriandre fraîche.

Le colombo peut être remplacé par du curry.



40 min



La Réunion



Moyen

Préparation

1. Epluche ton céleri branche, ta carotte, ton oignon, ton ail et ta cébette.
2. Taille tes légumes en cubes.
3. Cisèle ton oignon et ta cébette.
4. Ecrase ton ail.
5. Fais suer tes oignons dans l'huile d'olive avec le curcuma, le gingembre et le colombo.
6. Ajoute tes carottes, ton céleri et laisse réduire pendant 7 minutes.
7. Rajoute le thym et le laurier.
8. Laisse réduire, ta sauce doit être concentrée.
9. Incorpore ton Planted.

Plonge le riz basmati dans de l'eau frémissante et laisse cuire environ 8 minutes.





DHAL DE LENTILLES CORAIL

ET SES NAANS

INGRÉDIENTS

250 g	Lentilles corail crues
2 càs	Huile de colza
100 g	Cébette
25 g	Gingembre frais
25 g	Piment doux
2.5 dl	Lait de coco
1 càc	Cumin
1 càc	Curcuma
1	Gousse d'ail
1 botte	Coriandre

Ustensiles

1 casserole
1 poêle
1 batteur
1 passoire

POUR TES NAANS

250 g	Farine T80
160 g	Eau à 20°C
12.5 g	Levure de boulanger
5 g	Sel
20 g	Huile d'olive



1h30



Inde



Moyen





Préparation

1. Fais chauffer l'huile d'olive dans une casserole, ajoute tes cébettes préalablement lavées et coupées finement, fais suivre le même traitement au piment doux.
2. Pèle et coupe en petits cubes ton gingembre et ton ail avant de les plonger dans la casserole.
3. Incorpore ton cumin et ton curcuma puis baisse le feu au minimum afin de bien faire revenir les épices et développer leur goût.
4. Rince tes lentilles puis fais les cuire dans une casserole d'eau bouillante.
5. Egoutte les lentilles et verse les dans la casserole en mélangeant le tout.
6. Verse ton lait de coco puis laisse cuire tout doucement quelques minutes.
7. Mets la coriandre préalablement coupée finement, en entier avec les tiges dans le dhal.

Préparation de tes naans

1. Mélange dans un batteur ou à la main ta farine avec ton sel.
2. Dans un saladier, pèse ensemble l'eau et l'huile d'olive incorpore ta levure et remue le tout.
3. Récupère de ton mixeur le mélange farine et sel puis verse le dans ta préparation.
4. Pétris ta pâte pendant 15 minutes (tu sauras qu'elle est prête quand elle se détachera du saladier).
5. Mets de la farine sur le dessus puis couvre-la de papier sulfurisé.
6. Ta pâte doit lever pendant 1h à 60°C (au four par exemple).
7. Sors ta pâte du bol en ayant au préalable mis de la farine sur tes mains et ton plan de travail.
8. Plie-la sur elle-même 1 ou 2 fois pour la dégazer.
9. Coupe de petits morceaux de pâtes et étale-les en ronds assez fins (n'hésite pas à rajouter de la farine).
10. Fais chauffer une poêle anti adhésive.
11. Lorsque c'est bien chaud dispose tes abaisses de pâte dans la poêle sans matière grasse.
12. Il faut compter 5 à 8 minutes de temps de cuisson par côté selon la température.

Astuce du chef David :

Cette recette de pain peut être déclinée à l'infini, en escargots, en petit ballons, en baguettes ou en focaccia.





MOUSSAKA VÉGÉTARIENNE

AU QUORN

INGRÉDIENTS

600 g	Pommes de terre épluchées et coupées en fines rondelles
3	Tomates en petits cubes
500 g	Aubergines en rondelles fines
230 g	Quorn haché
40 cl	Lait
1	Oignon ciselé
1 càs	Huile d'olive
40 g	Beurre
3 càs	Farine
125 g	Fromage râpé
Sel poivre cannelle	

Ustensiles

1 couteau
1 épluche légumes
1 planche à découper
1 plat à gratin
1 casserole
1 fouet



20 min



Grèce



Moyen

Préparation

1. Dans une poêle fais revenir tes aubergines avec l'huile d'olive, lorsqu'elles sont dorées les sortir et les déposer sur un papier absorbant.
2. Fais revenir tes oignons dans une poêle avec le reste d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
3. Incorpore ton hachis de quorn et fais revenir cinq minutes avec tes dés de tomates.
4. Ajoute ta cannelle, ton sel et ton poivre.





Pour ta béchamel

1. Fais fondre ton beurre dans une casserole.
2. Incorpore ta farine et fais revenir à feu doux sans coloration.
3. Verse ton lait sur ta préparation et cuis à feu doux pendant encore cinq minutes tout en fouettant régulièrement.
4. Mets ton fromage dans ta préparation.

Montage de la moussaka

1. Dispose une couche d'aubergines, une couche de pommes de terre puis le quorn haché.
2. Répète trois fois la même opération.
3. Termine par les aubergines et verse la béchamel par-dessus.

Enfourne à 180 °C pendant une heure.



Astuce de la cheffe Tina :

Utilise des aubergines pas trop grosses pour que ce soit plus simple à poêler !





CHAKALAKA

INGRÉDIENTS

1	Oignon
1	Poivron rouge
1	Poivron vert
2 càs	Huile de colza
1 racine	Gingembre frais
3	Gousses d'ail
3	Tomates moyennes
1 càs	Concentré de tomate
2 càc	Curry
1 càc	Piment en poudre
20 cl	Eau
½ botte	Coriandre
120 g	Haricots blancs crus
120 g	Pois chiches crus

Ustensiles

1 couteau
1 cocotte
1 pilon
1 râpe
1 ciseau
1 spatule

Astuce du chef Christophe :

Tu peux ajouter deux carottes râpées à ta préparation et remplacer les pois chiches ou les haricots blancs par du maïs.

Déguste-le aussi tout simplement avec des tartines de pain grillé pour une entrée savoureuse et originale.



30 min



Afrique
du Sud



Moyen





Préparation

1. Epluche ton oignon et émince-le finement.
2. Coupe tes poivrons, épépine-les et détaille-les en dés.
3. Fais chauffer l'huile de colza dans une cocotte.
4. Ajoute l'oignon et les dés de poivrons et fais cuire l'ensemble pendant 5 minutes à feu doux.
5. Pèle et écrase tes gousses d'ail puis incorpore-les dans la cocotte.
6. Râpe ton gingembre et plonge-le également dans la préparation.
7. Laisse cuire pendant 10 minutes en remuant régulièrement sans couvrir.
8. Pendant ce temps, épluche et coupe tes tomates en morceaux.
9. Mets-les dans ta cocotte avec le concentré de tomates, le curry et le piment.
10. Ajoute l'eau et laisse mijoter pendant 20 minutes à feu moyen sans couvrir.
11. Cisèle finement ta coriandre.
12. Ajoute-la dans la cocotte, ainsi que les pois chiches et les haricots blancs.
13. Mélange bien le tout et laisse mijoter pendant 10 minutes.

Déguste chaud ou froid !





DHAL DE LENTILLES

AU PLANTED

INGRÉDIENTS

1	Oignon rouge
2	Gousses d'ail
1 càs	Huile de colza
240 g	Lentilles corail crues
500 g	Carottes
800 g	Eau
1 càc	Curry
100 g	Planted
Coriandre	

Ustensiles

1 planche
1 couteau
1 casserole

Astuce du chef Antoine :

Déguste avec un pain naan pour une recette ethnique complète.

Une touche de coriandre fraîchement hachée déposée juste avant la dégustation sera fort appréciée.



40 min



Inde



Moyen

Préparation

1. Epluche tes oignons ton ail et tes carottes.
2. Lave ta coriandre.
3. Coupe tes carottes en morceaux d'environ 1 cm.
4. Fais chauffer l'huile d'olive et incorpore ton planté que tu feras griller jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée.
5. Réserve ton planté.
6. Mets tes oignons à griller puis ton ail puis tes carottes.
7. Une fois légèrement colorés ajoute tes lentilles corail, ton eau, ton curry.
8. Cuis à feu doux pendant 20 minutes.
9. Remue de temps en temps et vérifie la cuisson des lentilles.
10. Réchauffe le planté.

Dresse dans une assiette creuse de préférence.



PALETS VÉGÉTARIENS

AUX POIS CHICHES

INGRÉDIENTS

2	Oeufs
250 g	Pois chiches cuits
30 g	Mie de pain
50 g	Echalote
1 càs	Graines de ton choix
1 càs	Huile d'olive ou colza
Persil sel poivre	

Ustensiles

1 mixeur
2 culs de poule
1 poêle

Astuce du Chef Bertrand :

Tu peux remplacer tes pois chiches par des lentilles, ou faire moitié moitié !



45 min



Italie



Facile

Préparation

1. Dans ton mixeur incorpore tes œufs, tes pois chiches, tes échalotes, ton persil, ta mie de pain, ton sel et ton poivre.
2. Mixe jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Récupère ta préparation et façonne en forme de galettes.
4. Passe chaque côté de ta galette dans les graines de ton choix.
5. Fais revenir dans l'huile chaque côté jusqu'à ce que tes galettes soient dorées.





03

Desserts





LASSI DE MANGUE

INGRÉDIENTS

2	Mangues bien mûres
4	Yaourts naturels au choix
3 dl	Lait entier
3 càs	Miel

Ustensiles

1 mixeur
4 verrines



15 min



Réunion



Facile

Préparation

1. Incorpore dans ton mixeur tes mangues après les avoir épluchées et coupées en morceaux.
2. Rajoute tes yaourts, ton lait ainsi que la cuillère à soupe de miel.
3. Bien mixer ensemble les ingrédients.
4. Mets ta préparation au frigo car elle se déguste bien froide.

Astuce du Chef Christophe :

Une touche de vanille, de cannelle, ou de cardamome.



SALADE DE FRAISES ET CRUMBLE BRISURES DE LAPIN DE PÂQUE

INGRÉDIENTS

500 g	Fraises coupées en quartiers
50 g	Farine blanche
20 g	Farine de châtaigne
30 g	Sucre
50 g	Beurre fondu
1 pincée	Fleur de sel (facultatif)
Brisures lapin chocolat	

Ustensiles

1 Plat à tarte
1 Bol
1 Saladier en métal



20 min



Royaume-Uni



Facile

Préparation de ton crumble

1. Mélange ta farine et ton sucre.
2. Pétris en incorporant ton beurre et ta fleur de sel.
3. Répartis ta pâte dans ton plat.
4. Place-le au four préchauffé à 200 degrés pendant 7 minutes.

Pendant que le crumble refroidit tu vas faire le plus amusant de la recette !

Dans ton saladier mets tes restes de lapin de Pâques et écrase-les !!

Prends un joli bol et dépose tes fraises coupées ainsi que tes brisures de chocolat.

Incorpore le crumble dessus et voilà c'est prêt, **easy** !





CLAFOUTIS AUX FRUITS ROUGES

INGRÉDIENTS

250 g	Fruits rouges (myrtilles cassis ou mûres)
100 g	Farine
4	Oeufs
2.5 dl	Lait
25 g	Sucre
½ sachet	Levure chimique

Ustensiles

1 saladier
1 fouet
4 petits ramequins ou 1 moule

Astuce du chef Nicolas :

Choisis des fruits rouges bien mûrs et déguste à température ambiante. Juste après refroidissement il sera meilleur !



20 min



France



Facile

Préparation

Préchauffe ton four à 180 °C.

1. Lave délicatement tes fruits rouges.
2. Dans un saladier, bats tes oeufs et incorpore le sucre en fouettant le tout pendant 2 minutes.
3. Verse ta farine, ta levure et continue de mélanger.
4. Une fois que ta pâte est homogène rajoute ton lait.
5. Dispose tes fruits rouges dans ton plat et verse ton appareil dessus.
6. Mets au four et laisse cuire 30 minutes.





ROTE GRÜTZE



INGRÉDIENTS

340 g	Fruits rouges mélangés (framboises, groseilles fraises, cerises, cassis, mûres)
160 g	Jus de fruits rouges
25 g	Sucre
16 g	Fécule de maïs

Ustensiles

1 casserole
1 spatule
6 verrines
1 gros bol



20 min



Allemagne



Facile

Préparation

1. Fais cuire tes fruits rouges dans une casserole avec le sucre et la moitié du jus de fruits pendant 15 minutes.
2. Délaye à froid ta fécule dans le jus de fruits restant.
3. Quand les fruits sont cuits verse ta fécule diluée et laisse épaissir sur feu doux en remuant constamment pendant 2 minutes.
4. Verse dans tes verrines (tu peux également servir dans des assiettes creuses).
5. Laisse refroidir puis dispose-les au réfrigérateur 1h30 avant de servir.

Astuce du chef Christophe : Si cela est trop acide, n'hésites pas à le déguster avec un yogourt ou du fromage blanc. Pour la décoration tu peux utiliser des feuilles de menthe.





CHARLOTTE AUX FRAISES

INGRÉDIENTS

16	Biscuits à la cuillère
24	Fraises
4	Petits suisses

Ustensiles

1 grand bol
1 fouet
4 petits ramequins ou un grand moule



30 min



Royaume-Uni



Facile

Préparation

1. Coupe 12 fraises en petits morceaux et mets-les dans un grand bol.
2. Mixe les 12 autres fraises et sépare ce mélange en deux.
3. Dans une partie du mélange rajoute les petits suisses.
4. Rajoute de l'eau chaude dans l'autre partie.
5. Dispose à la hauteur de ton moule (ou ramequins) les biscuits cuillère.
6. Récupère les et trempe-les dans ton sirop de fraises.
7. Tapisse les côtés du moule de tes biscuits imbibés (côté bombé vers la paroi du moule).
8. Dispose tes fraises au fond du moule, au milieu des biscuits.
9. Verse ton mélange petits suisses et fraises.
10. Termine en recouvrant le tout de biscuits entiers ou coupés pour faire le fond de ta charlotte.





GRANITÉ AUX FRUITS ET BASILIC

INGRÉDIENTS

2	Nectarines ou pêches
100 g	Fruits rouges
20 g	Sucre blanc (ou 1 banane)
60 cl	Eau froide
4	Feuilles de basilic

Ustensiles

1 bac métallique
1 fourchette
1 saladier
1 mixeur



Astuce du Chef Pablo :

Un bon moyen de passer tes fruits d'été qui commencent à être trop mûrs.



15 min



Réunion



Facile

Préparation

1. Pèle et coupe les nectarines en morceaux.
2. Rince les feuilles de basilic.
3. Mixe tes fruits, ton basilic, ton eau et ton sucre (ou la banane).
4. Filtre ta préparation et verse la dans un bac en inox (ou qui supporte la congélation) avant de la placer au congélateur.
5. Après 30 minutes, tu peux émietter ta préparation avec une fourchette et la remettre au congélateur.
6. Répète l'opération toutes les 15 minutes, jusqu'à ce que le granité ait assez pris.
7. Sers dans des verres puis décore avec les feuilles de basilic.





MILKSHAKE PIÑA COLADA

INGRÉDIENTS

500 g	Ananas
500 g	Lait de coco
1	Banane
Feuilles de menthe et glaçons	

Ustensiles

1 couteau
1 planche à découper
1 mixeur
1 passoire fine



Astuce du chef Antoine : Pour enlever la pulpe de l'ananas sans en retirer le goût, tu peux passer ta préparation dans une passoire fine. Ce sera plus facile à déguster notamment pour les enfants.



15 min



Porto Rico



Facile

Préparation

1. Epluche ton ananas en cubes de 1 cm environ.
 2. Dans un saladier mets ton ananas, ton lait de coco ainsi que ta banane.
 3. Mixe le tout pendant au moins 30 secondes.
 4. Sers dans un verre avec des glaçons de préférence.
- Tu peux décorer avec de la menthe ciselée très finement pour apporter encore plus de fraîcheur.





PANNA COTTA AUX MARRONS

INGRÉDIENTS

320 g	Crème de marrons
250g	Qimiq

Ustensiles

1 fouet
1 casserole
1 récipient
1 louche
4 verrines

Astuce du chef Pablo :

Pour alléger la recette, n'hésites pas à remplacer une partie du Qimiq par du séré.



15 min



Italie



Facile

Préparation

1. Mélange ta crème de marrons et ton qimiq.
2. Reserue au froid pendant 2 heures.





TIRAMISU AUX POMMES

CARAMÉLISÉES

INGRÉDIENTS

250 g	Pommes golden
250 g	Mascarpone
2	Blancs d'oeufs
30 g	Sucre
20 g	Beurre
20	Spéculoos

Ustensiles

1 poêle
1 batteur
6 verrines
1 gros bol

Recette du chef Bertrand !



15 min



Italie



Facile

Préparation

1. Epluche tes pommes, coupe-les en dés.
2. Dans une poêle fais fondre ton beurre et incorpore les pommes que tu feras caraméliser.
3. Monte en neige tes blanc d'oeufs.
4. Prends un gros bol et mélange ton mascarpone à ton sucre.
5. Incorpore tes blancs en neige dans ton mélange.

Montage des tiramisu

Dans chaque verrine, mets une couche de spéculoos émietté, une couche de mousse, une couche de pommes caramélisées.





04

Ton petit lexique de chef.fe





Abaisse

Une abaisse est une pièce de pâte aplatie, généralement au rouleau à pâtisserie ou au laminoir.

Blanchir

Plonger des aliments crus dans de l'eau bouillante légèrement salée pendant quelques minutes.

Faire suer

Cuire un légume taillé, dans un corps gras, et à chaleur douce, en évitant toute coloration, pour éliminer en partie ou complètement son eau de végétation.

Emincer

Action de tailler de fines tranches qui doivent être les plus régulières possible. On émince à l'aide d'un couteau très fin, mais il est aussi possible d'utiliser une mandoline afin d'obtenir des tranches homogènes.

Réduire

Consiste à faire s'évaporer l'eau contenue dans une sauce ou un jus afin de l'épaissir et de concentrer les saveurs. Le principe est de faire bouillir très doucement la préparation et de diminuer le volume de sauce.

Réserver

Réserver c'est mettre de côté, au frais ou au chaud, des ingrédients, des mélanges ou des préparations destinés à être utilisés ultérieurement.

Un appareil

Un appareil est un mélange intermédiaire de différents ingrédients que l'on va utiliser avec d'autres produits pour réaliser une recette. Il s'agit donc d'une étape intermédiaire d'une recette, généralement sous forme fluide.





Épépiner

Ôter les pépins d'un fruit.

Evider

Éliminer à l'aide d'une cuillère l'intérieur d'un fruit ou d'un légume afin de le farcir (fruits givrés, concombres, courgettes, poivrons, tomates, etc.) ou de le cuire en beignet (pomme, ananas).

Dégazer

Action qui consiste à presser une pâte avec le plat de la main sur un plan de travail, afin d'en évacuer le gaz.

Déglacer

Action de verser un liquide afin de récupérer ses sucs de cuisson.
Le résultat de cette opération permet d'obtenir une sauce d'accompagnement.

Couper en julienne

Action de couper des légumes en fins bâtonnets.

Détailler

Découper à l'aide d'un couteau ou d'un emporte-pièce des quantités de matière égales et régulières.

Ciseler

Couper très finement un ingrédient, la ciboulette par exemple, c'est aussi faire de petites entailles sur une pièce de viande ou un gros poisson, avec des ciseaux de cuisine ou un couteau.

Càc

Cuillère à café

Càs

Cuillère à soupe



Toute l'équipe Novae
vous souhaite un

BON APPÉTIT