

# CURRY DE PATATE DOUCE, POIS CHICHES ET EPINARDS



## Ingrédients - Pour 6 personnes

2 càs d'huile d'olive vierge, 1 càs de graines de cumin  
1 oignon moyen, haché finement, 3 grosses gousses d'ail, hachées  
4 càc de gingembre frais râpé - 1 càc de curcuma moulu - 1 càc de coriandre moulue  
1/4 càc de flocons de piment rouge  
1 patate douce, pelées et coupées en cubes  
400g de pois chiches cuits  
400g de tomates au jus  
40cl de lait de coco  
140g de pousses d'épinards  
250g de riz Basmati  
Sel, poivre - Citron vert

## Préparation de la recette

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les graines de cumin et faire revenir pendant environ une minute. Ajouter l'oignon, assaisonner avec une pincée de sel et cuire pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et translucide.

Ajouter l'ail, le gingembre, le curcuma, la coriandre et le piment rouge. Bien mélanger et faire revenir pendant quelques minutes.

Ajouter les patates douces, les pois chiches, les tomates avec leur jus et le lait de coco. Bien mélanger, couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.

Incorporer les épinards et faire cuire jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Assaisonner avec le sel et le poivre noir.

Faire cuire le riz selon les indications du paquet.

Servir chaud et terminer par un filet de citron vert.

[Site : menu-vegetarien.com](http://menu-vegetarien.com)

# LENTILLES CREMEUSES, CHAMPIGNONS ET KALE



## Ingrédients

Pour 4 personnes

200g de lentilles vertes rincées / 1 càs d'huile d'olive / 1 échalote moyenne émincée

250g de champignons coupés en tranches / Sel, poivre / 1-2 gousses d'ail hachées

2 càc de feuilles de thym fraîches / 2 càs de vin blanc ou jus de citron

2 càc de sauce Tamari ou sauce soja / 25cl de bouillon de légumes / 10cl de lait

3-4 feuilles de kale, tiges enlevées et feuilles tranchées / Pain frais ou toasté, pour servir

## Préparation de la recette

Faire cuire les lentilles le temps indiqué sur le paquet, puis réserver.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajouter les échalotes et les faire revenir jusqu'à ce qu'elles soient translucides, environ 4 minutes.

Ajouter les champignons, assaisonner et faire revenir 2 à 3 minutes.

Ajouter l'ail et le thym et laisser cuire environ 30 secondes. Ajouter le vin blanc et le tamari ou la sauce soja.

Ajouter les lentilles, le bouillon de légumes et le lait. Mélanger et faire bouillir le mélange.

Mettre un peu de ce mélange dans un mixeur, avec un peu de liquide.

Mixer jusqu'à ce qu'il soit totalement homogène et lisse.

Remettre cette sauce dans la sauteuse avec les champignons et lentilles. Ajouter le kale et mélanger, vérifier l'assaisonnement. Servir chaud avec des toasts.

[Site : menu-vegetarien.com](http://menu-vegetarien.com)

# SOUPE DE POIS CASSES ET POMMES DE TERRE



## Ingrédients

### Pour 4 personnes

150g pois cassés secs / 150g de haricots verts coupés finement / 3 carottes coupées en rondelles  
3 pommes de terre coupées en dés / 2 càs d'huile d'olive / 1 oignon / 2 càs d'ail écrasé  
1 càc de paprika / 1 cac de cumin / 2 feuilles de laurier  
1,5l de bouillon de légumes / Origan frais / sel et poivre  
Parmesan et pain pour servir

## Préparation de la recette

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Quand elle est chaude, ajouter l'huile d'olive, l'oignon et l'ail. Cuire, en mélangeant, pendant 1 minute avant d'ajouter le paprika et le cumin. Cuire pendant une minute avant d'ajouter les carottes, les pommes de terre, les feuilles de laurier, et de pois cassés.

Continuer à cuire, en remuant, pendant 4-5 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre commencent à transpirer.

Ajouter le bouillon de légumes chaud. Laissez cuire pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que les pois cassés soient cuits.

Ajouter l'origan frais, les haricots verts. Assaisonner.

Mélanger en ajoutant plus de liquide si nécessaire pour atteindre la consistance désirée.

Servir avec le parmesan frais sur le dessus, et du pain sur le côté.

[Site : menu-vegetarien.com](http://menu-vegetarien.com)

# CHILI A LA COURGE



## Ingrédients

### Pour 4 personnes

1 oignon rouge émincé / 1 càc de chili en poudre / 1 càc paprika / 1/4 càc de cumin en poudre / 1/2 càc d'origan

1 poivron rouge coupé en dés

250g de courge musquée, coupé en cubes de 2cm

400g de tomates concassées

25cl de bouillon de légumes

400g d'haricots rouges cuits

4 tortillas de maïs, coupées en 6 chacune

150g d'épinards, hachés grossièrement

2 citrons verts, coupés en quartiers

60g de fromage de chèvre frais

## Préparation de la recette

Faire chauffer 1 càs d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire 3-4 minutes.

Ajouter les épices, l'origan, le poivron et la courge, et cuire 5 minutes en mélangeant.

Ajouter les tomates concassées avec leur jus et le bouillon de légumes, saler, poivrer, porter à ébullition, puis réduire à feu moyen et laisser mijoter pendant 10 minutes. Ajouter les haricots rouges et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 5 minutes.

Pendant ce temps, faire chauffer 3 càs d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif. Ajouter les quartiers de tortilla et faire griller 1 minute de chaque côté. Les déposer sur du papier absorbant. Retirer la casserole du feu, mettre les épinards et cuire 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils flétrissent.

Servir le chili avec les quartiers de citrons verts, le fromage de chèvre frais et les tortillas

[Site : menu-vegetarien.com](http://menu-vegetarien.com)

# Courgettes et haricots blancs, sauce tomate



## Ingrédients

### Pour 4 personnes

1 càs d'huile d'olive - 2 courgettes - 600g d'haricots blancs en boîte - 5 càs de basilic ciselé - Sel, poivre

### La sauce tomate

4 tomates, coupées en dés

1 càs d'huile d'olive

3 gousses d'ail, émincées

1/2 oignon jaune, émincé

2 càs de concentré de tomates

1/2 càs d'origan, ciselé

1 càs de basilic, ciselé

## Préparation de la recette

### La sauce tomate

Monder les tomates et enlever leur peau, les pépins et couper en morceaux.

Faire chauffer l'huile d'olive à feu doux dans une casserole. Mettre l'ail, l'oignon et faire suer pendant 3 minutes.

Ajouter le concentré de tomates et laisser caraméliser. Ajouter les tomates et les herbes, saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter 10 minutes. Mixer.

En fonction des tomates que vous aurez choisi, il sera peut-être nécessaire d'ajouter un peu d'eau.

### La recette

Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole.

Ajouter les courgettes et faites sauter pendant 5 minutes.

Ajouter les haricots blancs et la sauce tomate. Mélanger et laisser mijoter 5 minutes.

Ajouter le basilic, mélanger et cuire 2 minutes de plus. Assaisonner et servir.

[Site : menu-vegetarien.com](http://menu-vegetarien.com)

# SALADE QUINOA ET POIS CHICHES A LA MAROCAINE



## Ingrédients

### Pour 4 personnes

200g de quinoa / 2 carottes, râpées / 2 oignons verts, émincés / 300g de pois chiches cuits  
60g de raisins secs dorés / 60g de pistaches concassées / 1 bouquet de persil plat, haché

### Pour la sauce

½ càc de cumin

4 càs d'huile d'olive

2 càs de jus de citron

1 càs de miel ou sirop d'agave

1/4 càc de curry en poudre

Sel, poivre

## Préparation de la recette

Cuire le quinoa en suivant les instructions sur l'emballage. Laisser refroidir.

Fouetter ensemble les ingrédients de la sauce.

Mélanger tous les ingrédients et arroser de sauce.

[Site : menu-vegetarien.com](http://menu-vegetarien.com)

# ONE POT QUINOA TANDORI



## Ingrédients

### Pour 4 personnes

250g de quinoa, 1 patate douce coupée en cubes, 250ml de bouillon de légumes, 1 càs d'huile d'olive, ½ oignon rouge finement haché, 2 gousses d'ail émincées, 1 càs de gingembre frais haché, 1 càc garam masala, 400g de pois chiches cuits, 400g de tomates concassées, Jus de 1 citron frais, 1 càc de sucre Sel, poivre.

## Préparation de la recette

Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajouter les cubes de patates douces et cuire pendant environ 6-8 minutes.

Ajouter l'oignon et cuire encore 2-3 minutes, en remuant fréquemment. Ajouter l'ail et le gingembre, et faire cuire pendant une autre minute. Incorporer le garam masala et cuire pendant 30 secondes. Ajouter le quinoa, le bouillon de légumes, les pois chiches, les tomates, le sucre, et mélanger. Porter le mélange à ébullition, puis réduire pour faire mijoter, en remuant de temps en temps. Cuire jusqu'à ce que le quinoa et les patates douces soient cuits, environ 20 minutes. S'il y a trop de liquide, laisser mijoter à découvert pendant quelques minutes pour faire évaporer l'excès. Ajouter le sel, le poivre. Servir avec un filet de jus de citron.

[Site : menu-vegetarien.com](http://menu-vegetarien.com)

# SALADE D'HIVER AUX LENTILLES ET ORANGES SANGUINES



## Ingrédients

### Pour 4 personnes

200g de lentilles vertes rincées, 1/8 chou rouge râpé, 3-4 oranges sanguines, Persil, aneth  
Salade mélangée ou mâche, 4 œufs frais.

### Pour la vinaigrette :

1 échalote finement émincées, 4 càs d'huile d'olive, 1/2 càs de moutarde, 1 càs de vinaigre de vin,  
1 càs de miel, 2 càs de jus d'orange sanguine.

## Préparation de la recette

Cuire les lentilles selon les indications du paquet (20 à 30 minutes).

Pendant ce temps, retirer les suprêmes des oranges sanguines, réserver le jus.

Préparer la vinaigrette en fouettant tous les ingrédients ensemble.

Cuire les œufs au plat 4 minutes à la poêle.

Servir les lentilles avec le chou rouge, la salade mélangée, du persil, de l'aneth, les suprêmes d'oranges sanguines et arroser de vinaigrette.

[Site : menu-vegetarien.com](http://menu-vegetarien.com)



# LENTILLES ET CAROTTES RÔTIES AU CUMIN

## FROMAGE DE CAJOU



## Ingrédients

### Pour 4 personnes

4 carottes pelées et coupées en diagonale, 2 oignons rouges coupés en morceaux, huile d'olive, 1 càs de graines de cumin, 200g de lentilles vertes, coriandre fraîche hachée, 70g de cresson ou mâche, 50g de pignons de pin.

### Pour le fromage de cajou:

150g de noix ou de purée de cajou, le jus d'1 citron, 1 càs de levure de bière, sel et poivre  
5 càs d'eau.

## Préparation de la recette

Préchauffer le four à 180°C. Mettre les carottes et les oignons rouges dans un saladier, ajouter un peu d'huile d'olive, les graines de cumin, saler, poivrer, bien mélanger puis les mettre sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et cuire 30 minutes.

Pendant ce temps, cuire les lentilles selon les indications du paquet (20 à 30 minutes).

Faire chauffer une poêle à sec et rôtir les pignons pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir.

Mixer tous les ingrédients du fromage de cajou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Mettre les lentilles égouttées dans une casserole à feu doux, ajouter les carottes et les oignon rôtis, la coriandre, assaisonner.

Servir avec le cresson, les pignons de pin grillés et le fromage de cajou.

# CASSOULET VEGETARIEN



## Ingrédients

### Pour 4 personnes

3 poireaux, 4 carottes coupées en deux sur la longueur puis en morceaux de 2cm  
3 branches de céleri coupées en morceaux de 2cm de large, 4 gousses d'ail, hachées, Huile d'olive, 4 brins de thym, 2 brins de persil, 1 feuille de laurier, 1/8 càc de clous de girofle moulus  
250g de haricots blancs secs, 250ml de bouillon de légumes, 1 boîte de tomates pelées entières avec leur jus

### Pour le crumble:

4 tasses de chapelure grossière frais d'une baguette, Huile d'olive, 1 càs d'ail haché, persil haché.

## Préparation de la recette

La veille, mettre les haricots blancs à tremper dans un grand saladier d'eau froide placé au réfrigérateur. Le jour même, cuire les haricots blancs le temps indiqué.

Enlever le vert des poireaux et les couper en tronçons de 1cm, puis bien les laver et les sécher. Faire cuire les poireaux, les carottes, le céleri et l'ail dans l'huile avec le thym, le laurier, les clous de girofle, du sel et du poivre dans une grande casserole à feu moyen. Remuer régulièrement pendant environ 15 minutes. Incorporer les haricots, le bouillon, les tomates pelées et laisser mijoter, partiellement couvert, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les carottes soient tendres, environ 30 minutes.

### Pour le crumble

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger dans un bol la chapelure avec de l'huile, l'ail, du sel et du poivre. Étaler dans un plat allant au four et faire griller au four, en remuant une fois à mi-parcours, jusqu'à ce que le crumble soit croustillant et doré, de 12 à 15 minutes.

Laisser refroidir, puis les remettre dans un bol et incorporer le persil.

[Site : menu-vegetarien.com](http://menu-vegetarien.com)

# HARICOTS BLANCS PUTTANESCA ET PAIN A L'AIL



## Ingrédients

### Pour 4 personnes

1 càs d'huile d'olive / 1/2 oignon moyen émincé / 3 gousses d'ail émincées / 1 boîte de 400g de tomates concassées au jus / 2 boîtes de 400g de haricots blancs / 200g de cœurs d'artichauts / 150g d'olives Kalamata coupées en 4 / 2 càs de câpres égouttées / feuilles de basilic frais haché / 60g de parmesan râpé / Sel, poivre / **Pour le pain à l'ail** : 1/2 baguette / 2 càs d'huile d'olive / 3 gousses d'ail / 1 càs d'origan séché / 2 càc de flocons de piment rouge / Sel

## Préparation de la recette

### Faire la Puttanesca

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter l'oignon et faites revenir 2 à 3 min. Ajouter l'ail émincé et remuer constamment pendant 30 secondes. Ajouter les tomates concassées et laisser mijoter quelques minutes. Ajouter les haricots blancs et cuire pendant 5 min. Incorporer les cœurs d'artichauts, les olives et les câpres. Laisser mijoter pendant 5 min de plus. Assaisonner.

### Faire le pain à l'ail

Préchauffer le four à 200°C. Couper la baguette en demi-longueur, puis en demi-largeur, pour créer quatre morceaux. Placer les morceaux de baguette sur une plaque de cuisson, partie coupée vers le haut. Dans une petite poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'ail et remuer constamment pour s'assurer qu'il ne brûle pas. Faire sauter jusqu'à ce qu'il brunisse légèrement. Retirer immédiatement la poêle du feu et verser l'huile d'ail dans un petit bol.

Dans un petit bol, mélanger l'origan, les flocons de piment rouge et le sel.

À l'aide d'un pinceau, mettre un peu d'huile d'olive infusée sur chaque morceau de baguette, uniformément. Saupoudrer généreusement avec le mélange d'origan. Cuire au four pendant 7 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que qu'ils soient dorés. Déposer les haricots à la Puttanesca dans 4 bols ou assiettes creuses. Garnir avec un peu de basilic et saupoudrer de parmesan. Servir avec le pain à l'ail.

[Site : menu-vegetarien.com](http://menu-vegetarien.com)

# PÂTES AUX LEGUMES D'HIVER ET AU ROQUEFORT



## Ingrédients

### Pour 4 personnes

1 courge pelée épépinée, et coupée en cubes / 3 poireaux lavés et tranchés / 4-6 brins de feuilles de thym / 2 càs de xérès sec / 20cl de crème épaisse / Une quinzaine de noix, concassées  
50g de Roquefort émiété / 300g de vos pâtes préférées / Beurre - Huile d'olive - Sel et poivre noir

## Préparation de la recette

Préchauffer le four à 200°C.

Mettre les cubes de courge dans un saladier avec un peu d'huile d'olive. Assaisonner. Mélanger pour enrober la courge.

Placer la courge sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et placer la plaque dans le four préchauffé. Laisser rôtir pendant 20 minutes.

Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter les poireaux, les feuilles de thym laisser cuire pendant environ 4 minutes.

Ajouter le xérès aux poireaux et laisser cuire encore quelques minutes.

Prendre la moitié de la courge musquée rôtie et l'ajouter au mélange de poireaux.

A l'aide d'une fourchette ou d'un pilon, écraser grossièrement le mélange poireau/courge, ajouter la crème et mélanger. Assaisonner.

Faire cuire les pâtes selon le temps indiqué pour qu'elles soient al dente.

Mettre les pâtes dans le fond des assiettes. Ajouter le mélange de poireau/courge à la crème, ajouter le reste de courge musquée cubes, quelques morceaux de noix et les miettes de roquefort. Servir chaud.

[Site : menu-vegetarien.com](http://menu-vegetarien.com)

# PASTA A LA NORMA



## Ingrédients

### Pour 4 personnes

400g de sauce tomates basilic / 2 petites aubergines, coupées en tranches fines  
2 gousses d'ail, émincées / 4 càs d'huile d'olive / 400g de penne / 100g de ricotta  
200g de pesto au basilic / 2-3 càs de basilic, ciselé

## Préparation de la recette

- 1- Préchauffer le four à 180°C.
- 2- Faire cuire les pâtes le temps indiqué sur le paquet.
- 3- Mettre les aubergines dans un saladier, arroser avec 3 càs l'huile d'olive, saler, poivrer et bien imprégner les tranches. Les déposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et cuire 15 minutes.
- 4- Dans une poêle, faire chauffer le reste d'huile d'olive, ajouter l'ail et cuire 30 secondes. Ajouter la sauce tomate et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter les aubergines, la moitié de la ricotta, les pâtes et mélanger délicatement. Rectifier l'assaisonnement.
- 5- Répartir le mélange dans les assiettes, ajouter le reste de ricotta, le pesto et terminé par un peu de basilic.

[Site : menu-vegetarien.com](http://menu-vegetarien.com)

# TARTE RUSTIQUE AU CELERI RAVE ET OIGNON ROUGE



## Ingrédients

### Pour 4 personnes

1 pâte feuilletée / 300 g céleris-raves / 250 g pommes de terre / 2 oignons rouges / 30 ml huile d'olive / 130 g crème fraîche / 2 càs moutarde à l'ancienne / 0,5 càs Thym / 0,5 càs romarin / 0,5 càs origan / 1 càs sirop d'agave

## Préparation de la recette

1. Couper le céleri (le citronner pour éviter qu'il ne noircisse) et les pommes de terre en fines lamelles à la mandoline ou au couteau. Couper les oignons en rondelles. Les mettre dans un saladier, arroser d'huile d'olive, saler et mélanger.
2. Préchauffer le four à 180°C.
3. Dans un bol, mélanger la crème fraîche, la moutarde, le thym, le romarin et l'origan, saler.
4. Mettre la pâte dans le moule, la piquer. Ajouter le mélange de crème fraîche, les légumes, terminer par le sirop d'agave, plier un peu la bordure sur la garniture et enfourner pour 20 à 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

[Site : menu-vegetarien.com](http://menu-vegetarien.com)

# SALADE CHOU CHINOIS & CAROTTES



## Ingrédients

### Pour 4 personnes

250 g carotte, 400 g chou chinois

**Vinaigrette** : 45 ml huile d'olive, 2 càs vinaigre de riz, 1/2 càs huile de sésame

## Préparation de la recette

Laver le chou chinois et les carottes. Eplucher les carottes et les râper. Emincer le chou chinois.

Fouetter les ingrédients de la vinaigrette, avec un peu de sel et de poivre.

Mélanger les légumes et la vinaigrette.

[Site : menu-vegetarien.com](http://menu-vegetarien.com)

# SOUPE DE COURGE ET LENTILLES CORAIL



## Ingrédients

### Pour 4 personnes

800 g de courge musquée / 1,5 L d'eau / 150g de lentilles corail / 1 cube de bouillon de légumes  
3 càs d'huile d'olive / Muscade, curcuma / Sel, poivre 5 baies

## Préparation de la recette

Dans une grande casserole, préparer le bouillon de légumes avec l'eau bouillante et le cube.  
Eplucher la courge, la découper en gros cubes. Les verser dans l'eau frémissante, puis ajouter les lentilles corail et laisser cuire ainsi à petits bouillons pendant 20 min.

A la fin de la cuisson ajouter la muscade, le curcuma selon votre convenance. Ajouter également un filet d'huile d'olive et si nécessaire ajuster l'assaisonnement avec le sel et le poivre.

Mixer au blender ou avec un mixeur plongeant.

Au moment de servir, verser une touche de crème de coco, quelques graines de courges, quelques pop-corn épicés et saupoudrer d'une petite touche d'origan.

[Site : menu-vegetarien.com](http://menu-vegetarien.com)



# CHAPATIS



## Ingrédients

### Pour 12 chapatis

250 g de farine de blé complète / 10 cl d'huile de tournesol / 20 cl eau tiède / ½ cc de sel

## Préparation de la recette

Mélanger la farine et de sel, Faites un puis et ajouter de l'eau progressivement. Pétrir. Continuer à ajouter de l'eau jusqu'à obtenir une pâte ferme mais qui ne colle pas. Couvrir la pâte et laisser reposer une demi-heure.

Prendre une petite poignée de pâte, de la taille d'un œuf, et faire une boule. Rouler cette boule dans la farine et aplatir. Badigeonner un côté du chapati avec l'huile, puis trempez légèrement le côté huilé dans la farine. Plier en deux en couvrant le côté huilé et replier en deux. Pincer les bords ensemble. Tremper l'autre côté dans l'huile. Étendre le chapati jusqu'à ce qu'il soit mince et homogène.

Mettre le chapati dans une poêle à frire non grasse. Tamponner avec l'huile et retourner, en faisant cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré au fond. Les chapatis devraient être cuits en 2 à 4 minutes. Envelopper dans un torchon propre jusqu'au moment du service.

[Recette de Myriam](#)

# DAHL DE LENTILLES (CORAIL)



## Ingrédients

### Pour 4 personnes

1 tasse de lentille corail / 5 tasses d'eau / 2 cuillère à café d'huile d'olive / 1 cuillère à café de graine de cumin / 1 cuillère à café de graine de moutarde noire / 1 oignon / 2 gousses d'ail / 1 c-c curry / 1 poignée de coriandre / 1 c-c à café de curcuma / 1 cuillère à café de masala en poudre

## Préparation de la recette

Rincer les lentilles deux fois et laisser tremper toute la nuit, puis égoutter. Dans une marmite ajouter 4 tasse d'eau aux lentilles et porter à ébullition. Cuir à feu moyen et à découvert 30 minutes. Remuer de temps en temps pour éviter que les lentilles accrochent. Ajouter encore une tasse d'eau et continuer à faire cuire encore de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Chauffer de l'huile à feu moyen dans une petite casserole, ajouter les graines de moutarde et les graines de cumin. Quand elle commence à éclater, incorporer l'ail et faire dorer légèrement. Ajouter les feuilles de curry, la coriandre, le curcuma et la poudre de masala. Mélanger vite.

Incorporer ce mélange d'épices à la soupe, puis salé. Ajouter une partie ou la totalité de la dernière tasse d'eau en fonction de l'épaisseur souhaitée de la soupe. Porter à ébullition 2 minutes et servir avec du riz.

[Recette de Myriam](#)

# FONDANT AU CHOCOLAT ET HARICOTS ROUGES



## Ingrédients sans gluten / sans lactose

### Pour 10 parts

250 gr d'haricots rouges cuits / 200 gr de chocolat / 60 gr de sucre roux / 1 c. à soupe d'huile (de coco ou autre) / 3 œufs / 1 c à c de poudre Equinoxiale Roellinger (cannelle, vanille et badiane).

## Préparation de la recette

Dans le bol de votre blender, mettez les haricots rouges égouttés, le sucre et l'huile de coco. Mixez finement.

Faites fondre le chocolat, et ajoutez-y la purée de haricots rouges.

Ajoutez enfin les œufs battus en omelette et mélangez bien. Versez la préparation dans le moule beurré, et faites cuire 15 minutes à 180°C.

Et voilà, votre fondant aux haricots rouges est prêt!

Conseils : L'huile de coco vous pouvez la remplacer par une autre huile à goût neutre (tournesol, colza,...)

[Recette de Benoîte](#)

# BANANABREAD



## Ingrédients

### Pour 1 cake

2 bananes / 2 œufs / 100g de flocons d'avoine / 2cs de farine d'épeautre ou orge / 3cs de compote / 1 sachet de levure / 5cl de lait végétal / 50g de pépites de chocolats / en option : 30g de miel

## Préparation de la recette

Ecraser les bananes, puis ajouter les 2 oeufs.

Ajouter ensuite tous les autres ingrédients : flocons d'avoine, farine, compote, levure et pépites de chocolat.

Mettre dans un moule à cake et faire cuire au four 30 min à 180°.

Il est possible de n'écraser qu'une banane et de couper la deuxième pour la poser sur le dessus du cake comme sur la photo.

[Recette de Mélanie](#)

# La Magie des herbes et des épices



D'origine végétale, souvent aromatique, les herbes et les épices sont utilisées pour assaisonner ou parfumer les aliments. Utilisées fraîches, séchées, moulues, entières, concassées ou en poudre, elles ajoutent de la saveur, de la couleur et de l'arôme à vos plats. Elles peuvent également avoir des propriétés médicinales et sont utilisées depuis des siècles dans les médecines traditionnelles du monde entier.

Très importantes dans la cuisine végétarienne, voici les herbes et épices indispensables pour assaisonner vos plats :

Le **poivre noir** - Son arôme puissant et son piquant sont utilisés dans la plupart des plats salés et parfois même sucrés !

Le **paprika** - Souvent utilisé en poudre, il ajoute une jolie couleur rouge et de la saveur à un large éventail de plats d'origines espagnole et mexicaine.

Le **cumin** - En grain ou en poudre, il est présent dans de nombreux plats du Moyen-Orient, d'Amérique latine et d'Asie. pour ajouter une saveur terreuse et un peu de chaleur.

Le **curcuma** - souvent utilisé dans les currys et les plats de riz, il ajoute couleur et saveur.

Le **gingembre** - utilisé dans les plats asiatiques et indiens, il ajoute chaleur et saveur.

Le **thym** - utilisé dans de nombreux plats européens, il ajoute de la saveur aux viandes, aux légumes et aux sauces.

La **cannelle** - utilisée dans les plats sucrés et salés, elle ajoute une saveur chaude et douce.

Le **clou de girofle** - utilisé dans les plats sucrés et salés, il ajoute une saveur chaude et légèrement sucrée.

La **muscade** - utilisée dans les plats salés et sucrés, elle ajoute une saveur chaude et légèrement sucrée.

## **Les mélanges d'épices :**

**Curry**: Très utilisé dans la cuisine indienne, il peut varier en composition, mais certains ingrédients courants incluent le curcuma, le coriandre, le cumin, le gingembre, la cardamome, la cannelle, le clou de girofle et le poivre.

**Garam masala** : Un autre mélange d'épices indien, le garam masala, est souvent utilisé pour ajouter de la chaleur et de la saveur aux plats. Il est composé de cardamome, cannelle, clou de girofle, coriandre, cumin, poivre noir et autres épices.

**Ras el hanout, mélange d'épices marocaines** : Il peut contenir jusqu'à 30 ingrédients différents. Il peut inclure des épices telles que la cannelle, le gingembre, le curcuma, le cumin, le poivre de Cayenne, la coriandre, le poivre noir, la cardamome, le clou de girofle, la muscade et d'autres herbes aromatiques.

**Chili mélange d'épices mexicaines** : Les mélanges d'épices mexicaines sont souvent utilisés pour préparer des plats tels que les tacos et les enchiladas. Ils peuvent contenir des épices comme le chili en poudre, le cumin, le paprika, l'origan, l'ail en poudre, le poivre de Cayenne et le sel.

**Mélange d'épices italiennes** : Les épices italiennes sont couramment utilisées dans les plats italiens, tels que les pâtes, les pizzas et les sauces. Le mélange d'épices peut inclure du basilic, de l'origan, du thym, du romarin, de l'ail, du poivre et du sel.

**Mélange d'épices chinoises cinq épices** : Le mélange d'épices cinq épices est utilisé dans la cuisine chinoise. Il contient généralement de la cannelle, du clou de girofle, de la cardamome, de l'anis étoilé et du poivre de Sichuan.

