

RECETTES DU MOIS DE MARS

CURRY DE LEGUMES A LA CARDAMOME VERTE

Ingrédients pour 6 personnes:

- 400 g de riz basmati
- 3 carottes
- 2 courgettes
- 150 g de tomates cerises
- 150 g d'épis de maïs (en bocal)
- 1 petite aubergine
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 50 g de beurre
- 30 g de poudre d'amandes
- 15 cl de lait de coco
- 2 yaourts
- 1 petit piment chili
- 1 cuil. à café de cardamome verte
- 2 étoiles de badiane (anis étoilé)
- 1 bâton de cannelle
- 1 cuil. à soupe de pâte de curry garam masala
- 50 g de cacahuètes
- coriandre fraîche
- sel

Préparation

Épluchez les carottes, l'oignon et l'ail. Détaillez les courgettes et la petite aubergine en rondelles. Ecrasez l'ail et émincez grossièrement l'oignon. Plongez les carottes, les rondelles d'aubergine et de courgette dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 min. Égouttez-les. Faites chauffer le beurre dans une cocotte et faites-y revenir l'ail, l'oignon, la cardamome, l'anis étoilé et la cannelle pendant 3 min. Ajoutez la pâte de curry, les yaourts et tous les légumes. Remuez délicatement. Versez le lait de coco et 5 cl d'eau. Laissez cuire sur feu doux pendant 20 min. Émincez le piment. Ajoutez-le dans la cocotte avec la poudre d'amandes. Mélangez et poursuivez la cuisson 10 min. jusqu'à ce que le mélange épaississe. Faites cuire le riz basmati dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-le et réservez-le au chaud. Parsemez le curry de légumes de coriandre ciselée et de cacahuètes concassées, puis servez avec le riz réparti dans des bols individuels.

BURGER AU QUINOA ET PATATE DOUCE, VEGETARIEN

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 petite patate douce
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- 1 champignons de Paris assez gros
- ½ petite courgette
- 1 petite échalote, hachée finement
- ¼ de cuillère à café de flocons de piment rouge (nyora)
- 220 g de quinoa cuit
- 2 cuillères à café de jus de citron frais
- Guacamole, chutney de tomates, et du chou pour servir

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C. Piquez la patate douce avec une fourchette, enrobez-la d'huile, puis assaisonnez de sel et de poivre. Faites-la griller 30 à 45 minutes. Laissez refroidir. Retirez la peau et réduisez-la en purée avec une fourchette. Réservez. Retirez la queue du champignon. Mixez-le au robot. Râpez la courgette et pressez-la dans un torchon pour en faire sortir l'excès de liquide. Chauffez 1 cuillère à café d'huile dans une poêle à feu moyen. Faites revenir l'échalote et les flocons de piment rouge, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'échalote soit dorée, environ 2 minutes. Ajoutez les courgettes et les champignons, faites-les revenir en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils commencent à libérer leur liquide, mais n'aient pas encore coloré, comptez environ 2 minutes. Versez dans un grand bol mélangez le quinoa cuit et assaisonnez. Laissez refroidir. Ajoutez le jus de citron, et environ 80 g de purée de patate douce au mélange de quinoa et mélangez bien. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire. Si le mélange est trop mou, ajoutez davantage de patate douce et mélangez à nouveau. Divisez le mélange en 4 portions et formez des galettes, en appuyant fermement avec vos mains. Chauffez 1 cuillère à café d'huile dans une poêle sur feu moyen et faites griller les "steacks végétariens" jusqu'à ce qu'ils prennent une coloration dorée, comptez 2 minutes de chaque côté. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Répétez l'opération le reste. Montez les burgers avec les galettes, la guacamole, le chutney de tomates et les choux. (la garniture est au choix)

SOUPE DE POULET A LA PATE DE KHAO SOI

Ingrédients pour 6 personnes :

- 4 grands piments du Chili (ou guajillo séché), coupé en deux, épépiné
- 2 échalotes moyennes, coupées en deux
- 8 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre, pelé, tranché
- 60 g de coriandre hachée
- 1 cuillère à soupe de coriandre moulue
- 1 cuillère à soupe de curcuma moulu
- 1 cuillère à café de poudre de curry

La soupe :

- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 2 boîtes de lait de coco non sucré
- 400 ml de bouillon de poulet
- 750 g de poulet coupé en deux sur la longueur
- 3 cuillères à soupe de sauce poisson (type : nuoc nam)
- Sel
- Pour servir : oignon rouge émincé, pousses de soja, brins de coriandre, oignons frits croustillants, huile pimentée, et des quartiers de citron vert

Préparation :

Réalisez la pâte Khao Soi :

Déposez les piments dans un bol tiède, ajoutez de l'eau bouillante et les recouvrir, puis laissez tremper jusqu'à ce qu'ils ramollissent, environ 25-30 minutes. Egouttez les piments, réservez l'eau de trempage. Au mixer, réduisez en purée les piments, les échalotes, l'ail, le gingembre, la coriandre, le curcuma, le curry en poudre, et 2 cuillères à soupe d'eau de trempage. Ajoutez progressivement cette eau par cuillerées, jusqu'à obtenir une consistance lisse.

La soupe :

Chauffez l'huile dans une grande casserole à fond épais, sur feu moyen. Ajoutez la pâte de khao soi et faites cuire, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'elle brunisse un peu : comptez 4 à 6 minutes. Ajoutez le lait de coco et le bouillon de poulet. Portez à ébullition puis ajoutez le poulet. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le poulet soit tendre, cela prendra 20 à 25 minutes. Déposez le poulet dans une assiette. Laissez refroidir légèrement et faites des morceaux de poulet en les coupant au couteau et à la fourchette. Ajoutez au poulet, 3 cuillères à soupe de sauce poisson. Assaisonnez avec du sel ou d'avantage de nuoc nam, si nécessaire. Versez la soupe dans des bols et servez avec les garnitures.

Conseils

Précautions :

Les piments secs sont disponibles sur les marchés ou en épiceries exotiques (type italienne, espagnoles ou portugaises).

SALADE DE BETTERAVES, AVOCAT, WASABI ET ORANGE

Ingrédients pour 6 personnes:

- 2 betteraves moyennes
- 1 orange, coupée en deux
- un morceau de gingembre frais tranché et émincé
- 2 cuillères à soupe huile extra vierge d'olive
- sel
- poivre
- 80 g de noix de macadamia
- 80g d'algues wakame (facultatif)
- 60 ml + 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame grillé
- 100 g de très fines tranches d'oignon doux
- 100 g d'oignons verts émincés
- 2 avocat coupé en cubes
- 2 cuillères à café de jus de citron frais
- 2 cuillères à café de poudre de wasabi
- 1 betterave jaune ou chioggia, pelée et coupée en tranches très fine (pour décorer donc facultatif)
- pousses de mesclun

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C. Disposez les betteraves dans un plat allant au four. Pressez le jus de l'orange sur les betteraves et ajoutez les moitiés d'orange et le gingembre dans le plat. Arrosez les betteraves avec l'huile et assaisonnez avec le sel et le poivre. Couvrez hermétiquement avec du papier et faites cuire au four pendant 1h15 minutes, jusqu'à ce que les betteraves soient tendres. Laissez refroidir, puis pelez-les et coupez-les en morceaux. Pendant ce temps, faites griller les noix de macadamia dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 10 minutes. Laissez refroidir, puis

hachez-les grossièrement. Dans un bol, couvrez les wakame avec de l'eau froide et laissez reposer jusqu'à ce qu'elles soient réhydratées, comptez 5 minutes puis rincez sous l'eau froide, et égouttez à nouveau. Dans un grand bol, mélangez les betteraves avec le wakame, les noix grillées, le vinaigre, l'huile de sésame, l'oignon et les échalotes. Assaisonnez et réfrigérez jusqu'à ce que tout soit frais, environ 15 minutes. Dans un autre bol, écrasez les avocats avec le jus de citron, la poudre de wasabi et 1 cuillère à soupe d'eau. Assaisonnez l'avocat avec le sel et le poivre. Réfrigérez environ 15 minutes. Pour servir, mélanger un peu de mesclun aux betteraves et disposez joliment sur des assiettes et décorez si vous le souhaitez avec les betteraves chioggia. Déposez la purée d'avocat-wasabi sur la table.

SALADE DE QUINOA, LEGUMES VERTS MENTHE ET PISTACHES

Ingrédients pour 4 personnes :

- 230g de quinoa, bien rincé
- 400 ml d'eau
- gros sel et poivre du moulin
- 2 cuillères à soupe huile extra vierge d'olive
- 1 courgette moyenne, tranchée finement
- 1 gousse d'ail, émincée
- 3 oignons verts émincés
- 60 g de pistaches grillées salées, pilées
- 1 poignée de pousses d'épinards
- Zestes de citron
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 120 g de feuilles de menthe fraîche, hachée

Préparation

Mettez le quinoa et l'eau dans une petite casserole et salez. Portez à ébullition puis réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce toute l'eau soit absorbée, comptez 16 minutes. Versez dans un grand bol et laissez refroidir. Chauffez l'huile dans une grande poêle sur feu moyen.

Ajoutez les courgettes et faites cuire rapidement en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'elles soient tendres, comptez environ 7 minutes. Ajoutez les pousses d'épinards, puis l'ail et laissez cuire environ 2 minutes par plus. Salez et poivrez, et ajoutez le quinoa. Mélangez. Ajoutez les oignons verts, les pistaches, le jus de citron et son zeste, puis la menthe.

Servez immédiatement.

Conseils

Vous pouvez changer les légumes suivant ce que vous avez sous la main, et cette recette se déguste autant tiède que fraîche.

SPAGHETTIS A LA RATATOUILLE D'HIVER

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 carottes
- 3 oignons
- 1 branchette de céleri
- 2 navets
- quelques feuilles de cœur de chou
- quelques feuilles de chicorée frisée
- 1 bouquet garni
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 300 g de spaghettis
- 50 g de parmesan râpé sel poivre

Préparation :

Coupez carottes, oignons et navets en dés de 1 à 2 cm de côté, la branchette de céleri en tronçons, et les feuilles de chou et de chicorée en lanières. Faites fondre ces divers légumes 10 minutes, à la cocotte, dans l'huile d'olive chaude. Mouillez avec 2 à 3 verres d'eau, ajoutez le bouquet garni, salez et poivrez. Couvrez la cocotte et laissez cuire très doucement 1 heure 20 environ. Pendant ce temps, faites bouillir les spaghettis 6 à 8 minutes, à votre goût, dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Egouttez les spaghettis, versez le ragoût de légumes dessus et servez le parmesan à part