

CRÈME DE CAROTTES AU SOJA, COULIS DE PETITS POIS

Ingrédients pour 4 personnes

Bouillon de légumes

- 1 litre d'eau
- ½ branche de céleri
- ½ oignon piqué de 3 clous de girofle
- ½ poireau
- 1 petite carotte

Crème de carottes :

- 4 carottes
- 5 cl de crème de soja
- 1 pincée d'agar-agar
- Sel, poivre

Coulis de petits pois

- 50 g de petits pois frais ou surgelés
- 20 cl de lait de soja
- Sel, poivre
- Graines germées pour le décor

Préparation

Préparer le bouillon de légumes (mettre à cuire tous les ingrédients dans l'eau froide jusqu'à ébullition, laisser bouillir 10 mn et filtrer).

Peler les carottes, couper les en gros tronçons et les cuire dans le bouillon. Une fois cuite, les égoutter tout en récupérant le bouillon. Mixer les avec 20 cl de bouillon et la crème de soja afin d'obtenir une préparation bien onctueuse. Saler et poivrer. Ajouter la pincée d'agar-agar. Remettre à cuire et faire frémir 30 secondes. Répartir la préparation dans 4 verres et mettre à refroidir au moins 1 heure au réfrigérateur.

Faire cuire les petits pois dans le bouillon restant. Les égoutter et les passer au mixer avec le lait de soja. Tamiser la préparation au chinois afin d'éliminer les peaux. Saler, poivrer. Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur.

Au moment de servir, verser un peu de coulis de petits pois sur la crème de carottes. Décorer de quelques graines germées (facultatif).

STEACK HACHÉ DE TOFU

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de tofu nature
- 160 g de flocons d'avoine
- 80 g de germes de blé
- 1 oignon finement haché
- 2 cuillers à soupe de sauce soja
- 10 cl de lait de soja
- Poudre de basilic, d'origan et d'ail (1 cuiller à café de chaque)
- Sel, poivre, huile

Préparation

Dans le mixer, travailler le tofu coupé en dés avec le lait de soja afin jusqu'à obtention d'une purée.

Ajouter tous les ingrédients et mixer un tour.

Huiler une feuille d'aluminium, la disposer sur une plaque allant au four et former sur la plaque des galettes avec cette préparation.

Mettre au four (th.7) et cuire 25 mn. Déguster immédiatement.

POËLÉE DE QUINOA AUX LÉGUMES

Ingrédients pour 4 personnes

- 120 g de quinoa
- 1 petite courgette (+ ou – 100g)
- ½ poivron
- 1 oignon
- Sel, poivre, huile d'olive

Préparation

Faire cuire le quinoa dans 4 fois son volume d'eau bouillante. Laisser refroidir.

Eplucher les légumes puis découper les en julienne (fines lamelles).

Faire revenir l'oignon dans un wok avec l'huile d'olive. Quand ils sont dorés, ajouter la julienne de légumes. Cuire 10 mn en remuant.

Ajouter le quinoa à cette préparation. Cuire 5mn tout en mélangeant (ajouter un peu d'eau si nécessaire). Servir immédiatement.

PÊCHES RÔTIES AU CARMEL NOISETINE

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pêches blanches, jaunes ou boîte si ce n'est pas la saison
- 75 g de beurre
- 50 g de sucre semoule
- 60 g de noisettes ou amandes effilées
- jus d'un demi citron
- 1 trait de sirop de grenadine

Préparation

Le caramel : Dans un sautoir, cuire à feu doux tout en remuant le sucre et le beurre jusqu'à l'obtention d'une belle couleur blond clair. Déglacer au jus de citron et au trait de grenadine et réservez au chaud.

Les pêches : Préchauffez le four à 240°, th 10. Plongez les pêches quelques secondes dans de l'eau bouillante afin de les émonder (les éplucher). Les placer dans un plat à gratin et les arroser de caramel et les saupoudrer de noisettes/amandes. Faire cuire pendant 10 mn environ. Si les pêches sont bien mûres 7 à 8 mn suffiront. Ne pas oublier de les arroser 3 à 4 fois pendant la cuisson.

Présentation : Placez une pêche dans une assiette creuse et arrosez de jus de cuisson.

Ce met se sert aussi bien tiède que chaud.