

Recettes



MENU D'AUTOMNE

Vous voulez de nouvelles idées à l'occasion des Journées Mondiales Végétariennes ? Voici quelques propositions de Lydie Nouris, qui tient une maison d'hôtes en Haute-Loire et qui donne également des cours de cuisine.



Entrée

Soupe goulasch hongroise

INGRÉDIENTS (POUR 4 ASSIETTES)

1 oignon • 1 gousse d'ail • 100 g de pommes de terre • 75 g de carottes • 100 g de poivron • 100 g de chou blanc • 1 tomate • huile • 2 c.à.s. de farine complète • 2 c.à.c. de paprika en poudre • 150 g de seitan* • feuille de laurier • sel • tamari • vinaigre de cidre.

(* Le seitan est une préparation protéinique à base de gluten de blé que l'on peut fabriquer soi-même ou que l'on trouve facilement dans les magasins bio).

PRÉPARATION

Faites revenir l'oignon, l'ail, les pommes de terre et les légumes dans un grand faitout avec un peu d'huile • Ajoutez la farine et le paprika et ajoutez 7,5 dl d'eau • Portez à ébullition et laissez mijoter avec le laurier et le seitan coupé en petits morceaux pendant 15 minutes • À la fin, ajoutez les ingrédients restants et rectifiez l'assaisonnement.



Plat principal

Lasagnes au potimarron et épinards

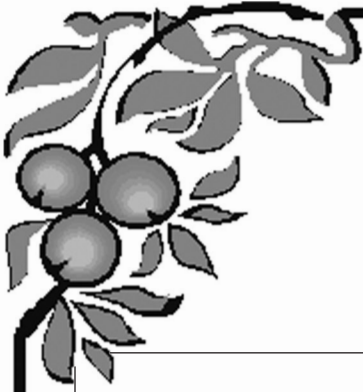
INGRÉDIENTS (POUR 4 ASSIETTES)

200 g de lasagnes • 500 g de potimarron cuit en purée • 600 g d'épinards cuits à la vapeur • Pour la sauce : 2 gousses d'ail pressées, huile, 50 g de farine complète, sel, moutarde, levure, muscade, 4 dl d'eau, 1 cube de bouillon de légumes

PRÉPARATION

Faites revenir l'oignon dans l'huile • Diluez-y ensuite la farine, une pincée de sel, 1 c.à.c. de moutarde, muscade et 4 c.à.s. de levure dans les 4 dl d'eau, faites épaissir et ajoutez le bouillon de légumes • Dans un plat à four rectangulaire, mettez une couche de lasagnes, une couche de purée de potimarron, puis des épinards et de la sauce • Répétez jusqu'à épuisement des ingrédients en finissant par la sauce et ajoutez un peu de chapelure ou des noisettes en poudre • Mettez au four pendant 45 mn.





✪

Dessert

Pudding aux clémentines

INGRÉDIENTS (POUR 4 ASSIETTES)

50 g de semoule de blé • 1 c.à.s. de vanille en poudre • 6 dl de lait de soja • malt d'orge ou sucre • 6 clémentines • 1 c.à.c. de liant (arrow-root* ou agar-agar**). (* l'arrow-root est une fécule extraite d'une plante tropicale ** l'agar-agar est une poudre à base d'algue qui remplace avantageusement la gélatine alimentaire. On trouve ces deux produits dans les magasins bio).

PRÉPARATION

Mélangez la semoule et la vanille au lait de soja, avec le malt ou le sucre et portez à ébullition en tournant bien • Faites cuire une dizaine de minutes • Laissez refroidir. Pelez 3 des clémentines et mixez-les dans le robot ; enlevez les pépins • Chauffez et faites épaisir avec le liant • Pelez les autres clémentines, coupez en morceaux et mélangez à la crème refroidie • Répartissez dans 4 jolies coupelles et décorez avec la sauce aux clémentines.

Bon appétit...

Ces
recettes nous ont été
fournies par Lidy Nouris qui
donne aussi des cours de cuisine au
Puy - en - Velay – où elle possède un
gîte – et à Yssingeaux. Vous
pouvez la contacter au :

Tél. / fax 04 71 57 40 96

