

## TARTINADE VÉGÉTALE : HOUMOUS LIBANAIS

### Ingrédients

- Pois chiches
- Jus de citron
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 1 cc de cumin en poudre
- Sel
- 2 cc de tahin (purée de sésames)

### Déroulement

Introduire les pois chiches dans le bol du mixer. Ajouter l'ail, le cumin en poudre, le jus de citron, le sel, le tahin, un peu d'eau et l'huile d'olive. Mixer le tout. Ajouter un peu d'eau si la préparation se mixe difficilement. Goûter et réajuster l'assaisonnement si nécessaire.

## TARTINADE VÉGÉTALE : HOUMOUS AUX CACAHUÈTES

### Ingrédients

- Pois chiches
- Jus de citron
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 1 cc de curry en poudre
- Sel
- 4 cc de purée de cacahuètes

### Déroulement

Introduire les pois chiches dans le bol du mixer. Ajouter l'ail, le curry en poudre, le jus de citron, le sel, la purée de cacahuètes, un peu d'eau et l'huile d'olive. Mixer le tout. Ajouter un peu d'eau si la préparation se mixe difficilement. Goûter et réajuster l'assaisonnement si nécessaire.

## TARTINADE VÉGÉTALE : CREME DE BETTERAVE AU SÉSAME

### Ingrédients

- Betteraves rouges cuites
- Huile d'olive
- 2 càs Crème de sésame (tahin)
- 1 càc de cumin en poudre
- ½ citron ou plus en fonction des goûts
- Sel

### Déroulement

Introduire les betteraves cuites et l'huile dans le bol du mixer. Ajouter le tahin, le cumin en poudre, le sel. Mixer le tout. Ajouter un peu d'eau ou d'huile si la préparation se mixe difficilement, ou si vous souhaitez un résultat plus liquide. Goûter et réajuster l'assaisonnement si nécessaire.



GOODPLANET.be

## TARTINADE BETTERAVE & HARICOTS

### INGRÉDIENTS

- 1/2 boîte de haricots blancs
- 75 g de betterave cuite
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique ou de citron
- 1 cuillère à soupe de miel

### PRÉPARATION

1. Égoutte les haricots blancs.
2. Mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir une purée bien homogène.

## TARTINADE DE CAROTTES, FAÇON MARTINO

### INGRÉDIENTS

- 300 g de carottes cuites
- 2 càs d'huile de colza
- 3 càs de concentré de tomates
- 3 càs de câpres
- 1 càs de vinaigre de cidre
- 1 càs de moutarde
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

- Mixer le tout, c'est prêt !

## TARTINADE DE POTIRRON – POTIMARRON

### Ingrédients

- 150 gr de potiron ou potimarron
- 50 gr de noix ou graines
- 5 cuillères à soupe de flocons d'avoine ou +/- 50 gr de chapelure
- 2 cm de gingembre
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1,5 cuillère à café de noix de muscade

### Préparation

#### Pâté de potiron savoureux aux noix

- Lavez les noix dans une petite passoire, séchez-les et torréfiez-les dans une poêle à sec.
- Coupez le potiron en dés d'environ 2 cm sur 2 et mettez les cubes dans une poêle avec de l'huile (par exemple de l'huile de sésame torréfié) jusqu'à ce que le potiron soit tendre.
- Pelez et râpez le gingembre.
- Mettez tous les ingrédients ensemble et mixez rapidement.
- Faites chauffer le four à 180°C. Mettez la préparation dans un plat allant au four et enfournez pour +-40 minutes. Ajoutez un petit plat résistant à la chaleur et rempli d'eau dans le fond du four pour éviter que le pâté ne se dessèche.
- Décorez avec quelques noix laissées préalablement de côté.



GOODPLANET.be

## ROSTIS DE CÉLERI RAVE

- Râper 1/2 céleri rave ou un autre légume
- Dans un saladier, ajouter et mélanger un à deux œufs, 2 càs de farine, du sel, du poivre, du thym
- En option : de la levure de bière, du fromage râpé, des graines...
- Mettre tous les ingrédients ensemble pour former un « pâte » homogène
- Verser le tout sur une plaque de four (20 minutes à 180°C)
- ou cuire sur une poêle ou un crêpe-party

## BURGER VÉGÉ

### INGRÉDIENTS

- 2 carottes ou 50 g. légumes rapés
- Facultatif : 1 gousse d'ail
- 2 oeufs
- 150 g de flocons d'avoine
- Fromage râpé et/ou levure de bière
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de curry
- Sel, poivre et un peu de farine

### PRÉPARATION

1. Râpe les carottes.
2. Mélange les oeufs dans un saladier. Ajoute l'ail écrasé, le sel, le poivre, les épices, l'huile, les carottes râpées et les flocons d'avoine. Mélange bien.
3. Saupoudre un peu de farine sur un plan de travail. Forme des petites galettes avec tes mains. Enrobe-les de farine.
4. Mets un peu d'huile dans la poêle et fais chauffer à feu vif. Baisse le feu et dispose délicatement les burgers dans la poêle.
5. Fais-les cuire de chaque côté en les retournant délicatement avec ta spatule en bois.

SUGGESTION : VARIE LES LÉGUMES EN FONCTION DES SAISONS:  
DU POTIRON EN AUTOMNE/HIVER

## CRACKERS MAISON AUX GRAINES ET FLOCONS D'AVOINE

15 minutes

### Ingrédients:

150 g de flocons d'avoine  
10 cl d'eau froide  
3 belles pincées de sel  
2 ou 3 pincées d'épices (au choix 1 ou plusieurs: **paprika**, curcuma, gingembre, **curry**, ...)  
3 c à s de graines de tournesol  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 cuillères à soupe de levure de bière  
Graines de pavot et tournesol pour le décor



### Préparation:

Versez les flocons d'avoine dans un saladier.  
Ajoutez le sel, les graines et les épices puis mélangez.  
Incorporez l'huile et l'eau puis mélangez à nouveau à la main ou à l'aide d'une spatule.  
Vous allez obtenir une pâte homogène.  
Déposez cette pâte entre deux feuilles de papier cuisson et étalez-la à l'aide d'un rouleau à pâtisserie (environ 2 mm d'épaisseur).  
Pre découpez la pâte en forme de carré ou autre pour former des crackers.  
Parsemez-les éventuellement de sésame ou pavot (parmesan etc).  
Enfournez dans le four préchauffé à 180 °C pendant 20 minutes environ.  
Les crackers vont dorer légèrement.  
Sortez-les et laissez-les refroidir.  
Dégustez froid.  
Vous pouvez les conserver jusqu'à 1 semaine dans une boîte en métal, à température ambiante.

### VINAIGRETTE

#### Ingrédients

- huile
- vinaigre
- moutarde
- miel
- sel et poivre

#### Déroulement

Fouetter le sel, le vinaigre, l'huile, la moutarde, le miel et le poivre.

## **TARTES AUX LEGUMES DE SAISON**

### **PATE BRISEE**

#### Ingrédients

- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- une pincée de sel
- un peu d'eau

#### Déroulement

Travaillez ensemble la farine, le sel et le beurre du bout des doigts pour obtenir un mélange sablonneux.

Ajouter un peu d'eau froide et mélanger la pâte avec les mains pour former une boule homogène.

## **TARTE AUX PANAIS ET AUX NOIX**

#### Ingrédients

- pâte brisée ou feuilletée
- 3 à 5 panais
- 1 œuf
- un peu de lait
- 2 cs de mascarpone
- sel et poivre
- noix

#### Déroulement

Eplucher les panais et les couper en petits morceaux.

Les cuire à la vapeur.

Mélanger les morceaux de panais cuits à 4 cuillères de mascarpone, un œuf battu, un peu de lait, le fromage bleu émietté et quelques noix cassées en petits morceaux. Ajouter un petit peu de sel et du poivre.

Disposer la préparation sur la pâte et cuire au four à 200° pendant 1 heure.

## **TARTE AUX CAROTTE, POTIMARRON , LENTILLES CORAIL ET CURRY**

#### Ingrédients

- pâte brisée ou feuilletée
- 4 carottes et ¼ de potimarron
- un verre de lentilles corail
- curry en poudre ou pâte de curry thai

- un œuf
- 125 ml de lait de coco
- sel et poivre

#### Déroulement

- Faire revenir les lentilles corail dans un peu d'huile et saupoudrer de curry. Recouvrir les lentilles d'eau et les cuire jusqu'à ce qu'elles se réduisent en purée.
- Râper les carottes.
- Mélanger les carottes râpées à 4 cuillères à soupe de mascarpone, un œuf battu, un peu de lait, 2 cuillères à café de curry en poudre, du sel et du poivre.
- Disposer les lentilles cuites sur le fond de la tarte puis ajouter la préparation aux carottes par dessus.
- Cuire au four à 200° pendant 1 heure

## **TARTE AUX POIREAUX ET LARDONS**

#### Ingrédients

- pâte brisée
- poireaux, oignons
- lardons
- fromage râpé
- un œuf
- un peu de lait
- 2 cs de mascarpone ou de crème
- sel et poivre

#### Déroulement

Eplucher les topinambours et les couper en rondelles.

Couper les poireaux en rondelles.

Faire frire un peu d'huile dans une poêle. Ajouter les lardons, les topinambours et les poireaux.

Quand les légumes sont cuits, mélanger les à 4 cuillères à soupe de mascarpone, un œuf battu, un peu de lait, du sel et du poivre.

Disposer la préparation sur la pâte. Recouvrir de fromage râpé.

Cuire au four à 200° pendant 1 heure.



GOODPLANET.be

## WRAPS – DURUM VEGGIE

### INGRÉDIENTS

- Pain à wrap/durum
- Sauces végétales : houmous normal, betterave, sauce « yaourt », sauce vinaigrette, sauce asiatique, ...
- Légumes râpés ou coupés en petits morceaux. BASE : carottes & chou blanc ou rouge. En option en plus : céleri-rave, betterave, panais, navets, champignons, ...

### PRÉPARATION

1. Râpe et coupe en petits morceaux les légumes
2. Tartine chaque pain wrap de houmous ou autre sauce végétale en t'arrêtant à un 1/2 cm du bord.
3. Au centre du pain, forment une ligne avec les ingrédients, ajoute au besoin encore un peu de sauce/houmous au-dessus
4. Roule les wraps et coupe-les pour faire des petits canapés d'apéritif ou à emporter pour ton lunch.



## REPAS : CURRY THAÏ DE LÉGUMES



- Carotte
- Champignon
- Butternut
- Oignons
- Chou blanc
- 3 échalotes
- 3 gousses d'ail
- Une boîte de 30 cl de crème de coco
- 50 g de pâte de curry
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- Un Citron
- Sel, et ou sauce soja

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h

### Etape 1

Débiter les légumes en fines tranches et en petits morceaux.

### Etape 2

Détailler les échalotes et l'ail et les faire dorer dans une grande sauteuse avec un peu d'huile. Ajouter les légumes, réduire le feu et couvrir, mettre un fond d'eau (+/- 1 cm) pour ne pas que ça brûle.

### Etape 3

En parallèle, dans un saladier, mélanger la crème de coco, le concentré de tomates et la pâte de curry avec le jus du citron. Ajouter le cumin, et napper les légumes après 10 minutes de cuisson de ce mélange bien homogène et laissez mijoter. Ajouter un peu d'eau au besoin.

### Etape 4

Poivrer et saler à discrétion.

### Etape 5

Bien laisser mijoter sous couvercle à feu minimum.

### Note

Surtout ne pas trop remuer en cours de cuisson pour éviter "l'effet bouillie". Enlever le couvercle en fin de cuisson pour éviter que le plat ne soit pas trop liquide et l'accompagner d'un riz sauvage, d'un mélange de riz complet ou d'un riz basmati tout simple.



## BARRES DE CÉRÉALES



Pour 10 barres :

### La base :

- flocons au choix (avoine, riz, quinoa, millet...) : 250 g (une grande tasse mug)
- 100 g. de fruits secs oléagineux concassés : noix, noisettes, amandes...
- graisse au choix : 2 c. à s. de crème d'oléagineux (amandes, cacahuètes...) ou de beurre
- sucre au choix : confiture, sirop de Liège, miel et sucre (3 c. à s.)
- de l'eau en fonction du moelleux souhaité (10-15 cl)

### Les agréments à ajouter au choix :

- noisettes, noix, graines de tournesol, raisins secs, pépites de chocolat, abricots secs, zestes d'orange, confiture, fruits rouges, cannelle, ...

## Déroulement

Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une masse homogène (si le miel ou le beurre est trop solide, faites-le fondre au préalable dans une casserole). Vous pouvez aussi tout mixer avec un mix soupe et répartir la pâte obtenue sur une plaque ou faire des petits pâtés séparés à la cuillère à soupe. A vous de choisir !!!

Répartir sur une plaque de four sur laquelle vous avez déposé préalablement du papier cuisson. Laisser cuire 20-25 minutes à 180°C. Ça doit encore être « mou » à la sortie du four, ils durciront en refroidissant. Laisser refroidir.



## COOKIES AUX FLOCONS D'AVOINE

### Pour 12 cookies

- 60 g de farine semi complète
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 60 g de beurre
- 40 g de sucre
- 1 c. à c. de levure chimique
- 1 c. à c. de cannelle en poudre
- 1 c. à s. de miel

### Etapas

- Dans un saladier, battre le beurre ramolli avec le sucre jusqu'à ce que l'ensemble blanchisse.
- Ajouter la farine tamisée, la levure chimique, la cannelle en poudre et l'œuf entier. Bien mélanger.
- Ajouter ensuite le miel et les flocons d'avoine. Mélanger pour obtenir une pâte bien homogène.
- Couvrir une plaque de cuisson d'une feuille de papier sulfurisé et disposer des petites boules de pâte sur la plaque de four à l'aide d'une cuillère à soupe.
- Cuisson au four 15 minutes.



### Variantes testées

- Cookies aux graines de courges
- Cookies à la poudre d'amande

### Trucs et astuces

- Concasser les graines de courges, moins connues du grand public, pour que septiques et rétissants les mangent sans les voir ;-).
- Pour des cookies plus moelleux, les sortir 1 minute avant la fin de la cuisson.
- A la place du beurre : mélanger 2 c. à s. d'huile végétale (olive, tournesol, colza) et 4 c. à s. de purée d'oléagineux (cacahuète, noix de cajou, amande...)
- Pour varier les goûts : zeste de citron ou d'orange, épices pour pain d'épices, fruits secs

## PANCAKES VARIÉS - Pour 12 pancakes

- 225 g de farine semi complète
- 300 ml lait
- 30 g. beurre fondu
- 2 œufs
- 1 càs bicarbonate
- sucre (sucre vanillé), sel

Pour agrémenter la pâte : pépites de chocolat, noix hachées, raisins secs, pomme rapée, cannelle, sucre, miel, sirop de liège, sirop d'agave...

## SUCETTES DE POMMES

### INGRÉDIENTS

- 2 pommes ou poires
- Du yaourt au soja ou de lait de vache
- Garniture : poudre de noisettes et pour varier un autre mix de graines (tournesol, sésame, amandes ...)

Au besoin : un peu de miel

### PRÉPARATION

1. Coupe les pommes en morceaux d'environ 3 cm.
2. Verse du yaourt dans un bol.
3. Verse la poudre de noisettes et le mix de graines dans deux autres bols.
4. Pique les morceaux de pommes sur les cure-dent puis passe chaque sucette d'abord dans le yaourt puis dans la garniture.



SUGGESTION : VARIE LES FRUITS EN FONCTION DES SAISONS : DES POIRES EN AUTOMNE/HIVER ET DES PÊCHES OU DES FRAISES EN ÉTÉ.