



10 recettes d'automne



Salade fraîche de pois chiches

L'info en +

Lorsque nous achetons certains produits (café, sucre, thé, fruits, etc.), choisissons ceux issus du commerce équitable. Cela permet d'assurer une juste rémunération des producteurs et garantit le respect des droits des travailleurs.

Pour :
2 personnes

Difficulté :
Très facile

Budget :
Bon marché

Temps de préparation : **15 min**

Ingrédients

- + 2 carottes
- + 1 boîte de pois chiches (220 g)
- + 1 pomme
- + Salade verte
- + 1 c. à café de curry
- + 1 c. à soupe de moutarde
- + 1 c. à soupe d'huile d'olive
- + 2 c. à soupe de vinaigre
- + 1 échalote

étape 1 : Râper les carottes et couper la pomme en petits dés.

étape 2 : Couper et émincer l'échalote.

étape 3 : Mélanger la salade verte, les pois chiches, les carottes râpées, la pomme et l'échalote dans un grand saladier.

étape 4 : Mélanger tous les ingrédients de la sauce à part puis assaisonner la salade à l'aide de la sauce.



L'info en +

Pour éviter des surconsommations d'énergie, attendons que nos plats aient refroidi avant de les couvrir et de les mettre au réfrigérateur.

Velouté de lentilles corail

Pour :
4 personnes

Difficulté :
Facile

Budget :
Bon marché

Temps de préparation : **15 min**

Temps de cuisson : **45 min**

Ingrédients

- + 250 g de lentilles corail
- + 20 g de gingembre
- + 1 oignon
- + 1 gousse d'ail
- + 2 c. à soupe d'huile d'olive
- + 20 cl de lait de coco

étape 1 : Rincer les lentilles.

étape 2 : Peler le gingembre, l'oignon et l'ail. Hacher finement le tout.

étape 3 : Faire blondir dans de l'huile d'olive l'oignon, l'ail et le gingembre en remuant régulièrement puis ajouter les lentilles corail et mélanger 30 secondes. Verser ensuite 0,75 l d'eau. Porter à ébullition et laisser frémir ensuite 15 minutes.

étape 4 : Mixer les lentilles jusqu'à obtention d'une soupe lisse et homogène. Laisser cuire à feu doux et ajouter le lait de coco. Remuer pendant 5 minutes.

étape 5 : Répartir ensuite la préparation dans des assiettes creuses.



Galettes de céréales aux légumes

L'info en +

Organiser des apéros « cuisine végétarienne » avec les collègues et amis est une bonne façon de faire découvrir ces nouvelles saveurs et de donner envie aux autres de les essayer. Partageons nos astuces !

Pour :
4 personnes

Difficulté :
Très facile

Budget :
Bon marché

Temps de préparation : **60 min**

Temps de cuisson : **10 min**

Ingrédients

- + 3 c. à soupe de flocons d'avoine
- + 3 c. à soupe de flocons de millet
- + 3 c. à soupe de flocons de quinoa
- + 2 carottes
- + 2 oignons
- + Herbes fraîches (coriandre, ciboulette, persil, thym)
- + Huile d'olive
- + Gros sel (1 à 2 c. à café)

étape 1 : Râper les carottes et les oignons très finement.

étape 2 : Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte assez épaisse. Éventuellement les passer au mixeur. Laisser reposer la pâte une heure.

étape 3 : À l'aide d'une cuillère à soupe, déposer des petits tas de cette pâte dans une poêle pour former les galettes.

étape 4 : Saisir les galettes à feu vif puis baisser le feu pour la suite de la cuisson.

étape 5 : Lorsque les bords commencent à prendre, les retourner avec une spatule et poursuivre la cuisson à feux doux.



Salade de carottes au cumin

L'info en +

Pour lutter contre le gaspillage alimentaire, essayons de prévoir des menus à l'avance et de préparer une liste avant d'aller faire nos courses. Ainsi, nous nous donnons toutes les chances d'éviter les achats impulsifs et les dépenses superflues !

Pour :
4 personnes

Difficulté :
Facile

Budget :
Bon marché

Temps de préparation : **15 min**

Temps de cuisson : **15 min**

Ingrédients

- + 150 g de carottes
- + 50 g de pois chiches en boîte
- + 6 olives noires
- + 2 c. à soupe d'huile de sésame
- + 2 pincées de cumin en poudre
- + 2 pincées de cardamome
- + Persil plat ciselé

étape 1 : Rincer et égoutter les pois chiches.

étape 2 : Les faire cuire à la vapeur dans le panier d'une cocotte à fond épais. Laisser cuire 15 minutes à couvert avant d'éteindre le feu. Garder les pois chiches au chaud dans la cocotte.

étape 3 : Détailler les carottes en fins bâtonnets et les faire cuire brièvement à la vapeur.

étape 4 : Préparer la sauce en mélangeant l'huile de sésame avec le cumin et la cardamome.

étape 5 : Saler et mélanger les bâtonnets de carottes et les pois chiches avec la sauce. Parsemer de persil ciselé.



L'info en +

Si nous achetons des produits frais pour le soir-même, n'hésitons pas à profiter des offres des magasins sur les « produits à date courte », c'est une façon d'éviter que ces produits ne soient jetés par la suite !

Pâté bourbonnais

Pour :
4 personnes

Difficulté :
Facile

Budget :
Bon marché

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 1 h 30

Ingrédients

- + 2 pâtes feuilletées
- + 1,3 kg de pommes de terre
- + 350 g d'oignon
- + 40 cl de crème de soja dont 10 cl pour dorer
- + 1 botte de ciboulette ciselée
- + Noix de muscade moulue
- + Sel et poivre

étape 1 : Peler et trancher les pommes de terre et les oignons en fines rondelles. Les mélanger dans un saladier en y ajoutant la crème de soja.

étape 2 : Assaisonner généreusement avec du sel, du poivre et de la noix de muscade moulue. Ajouter la ciboulette ciselée. Mélanger.

étape 3 : Dans un plat à tarte, placer une première pâte feuilletée et la piquer à l'aide d'une fourchette.

étape 4 : Verser le mélange pommes de terre/oignons dessus. Recouvrir d'une deuxième pâte feuilletée et rabattre les bords afin de souder les deux pâtes ensemble.

étape 5 : Dorer le dessus au pinceau avec un peu de crème soja. A l'aide d'un couteau, faire un petit puit au centre de la pâte pour que la vapeur s'échappe lors de la cuisson.

étape 6 : Enfourner à 180 °C (th. 6) pendant 1 heure 30.



Courge butternut farcie

L'info en +

Diminuons la consommation de nos appareils de froid en les dégivrant régulièrement et en évitant de les placer près de sources de chaleur (four, radiateur).

Pour :
4 personnes

Difficulté :
Facile

Budget :
Bon marché

Temps de préparation : **30 min**

Temps de cuisson : **2 h 30**

Ingrédients

- + 1 courge butternut (environ 1 kg)
- + 500 g de gros sel
- + 150 g de boulgour
- + 2 échalotes
- + ½ botte de persil
- + 30 g de parmesan râpé
- + Huile d'olive
- + Sel et poivre

étape 1 : Faire cuire le boulgour à l'eau bouillante selon les instructions inscrites sur le paquet. Égoutter et réserver.

étape 2 : Disposer la courge sur un lit de gros sel et la faire cuire au four pendant 2 heures à 170 °C (la retourner à mi-cuisson). Couper le dessus de la courge cuite, horizontalement, au quart de sa hauteur. Retirer les pépins et filaments.

étape 3 : Ajouter le boulgour, le persil haché et mélanger.

étape 4 : Répartir la farce en dôme dans la courge évidée puis parsemer de parmesan râpé.

étape 5 : Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Poser la courge sur la plaque avec le gros sel et enfourner pour au moins 30 minutes.



Choux farcis

au tofu en papillote

L'info en +

Soyons attentifs à la consommation des appareils que nous achetons pour notre cuisine : un appareil classé A+++ consomme environ 20 à 50 % d'énergie en moins qu'un appareil classé A+ doté des mêmes options.

Pour :
8 personnes

Difficulté :
Moyenne

Budget :
Bon marché

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 12 min

Ingrédients

- + 8 feuilles de chou blanc
- + 250 g de tofu nature
- + 4 poignées de pousses d'oignon
- + 3 c. à soupe de raisins secs
- + 1 c. à soupe d'huile piquante
- + 1 c. à soupe d'huile d'olive
- + Sel, poivre

étape 1 : Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

étape 2 : Plonger le chou 3 minutes dans de l'eau bouillante afin de pouvoir facilement détacher les feuilles sans les casser.

étape 3 : Faire tremper les raisins secs 10 minutes dans 200 ml d'eau froide.

étape 4 : Effriter le tofu.

étape 5 : Dans un saladier, mélanger les raisins secs avec la moitié de leur jus (environ 100 ml), le tofu effrité, l'huile piquante et les pousses d'oignon. Saler et poivrer.

étape 6 : Disposer 2 à 3 cuillères à soupe de cette farce sur une feuille de chou. Rabattre la feuille afin de couvrir la farce puis refermer à l'aide d'un cure-dent. Répéter l'opération pour chaque feuille de chou. Enfourner pendant 12 minutes.



L'info en +

Aujourd'hui, en France, 90 % des cours d'eau sont contaminés par les pesticides. Consommons des produits issus de l'agriculture biologique cultivés sans produits chimiques de synthèse afin de limiter cette pollution !

Potiron mariné

aux pignons et raisins secs

Pour :
4 personnes

Difficulté :
Facile

Budget :
Bon marché

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min Temps de repos : 24 h

Ingrédients

- + 400 g de chair de potiron
- + 6 oignons
- + 75 g de raisins secs
- + 75 g de pignons de pin
- + 2 feuilles de laurier
- + 3 clous de girofles
- + 4 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- + Huile d'olive
- + Sel et poivre (en grains)

étape 1 : Couper la chair du potiron en tranches de 3 mm d'épaisseur. Les faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Saler.

étape 2 : Peler et émincer les oignons. Mettre un filet d'huile d'olive à chauffer dans une petite casserole et faire revenir les oignons à feu doux jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

étape 3 : Ajouter dans la petite casserole le vinaigre, le laurier, les clous de girofle, et quelques grains de poivre. Saler et laisser mijoter pendant 10 minutes.

étape 4 : Ajouter les raisins secs et les pignons de pin et prolonger la cuisson de 3 minutes.

étape 5 : Mélanger délicatement le potiron avec la marinade. Verser le tout dans un bocal en verre et couvrir d'huile d'olive.

étape 6 : Fermer hermétiquement le bocal et laisser reposer au moins 24 heures avant de déguster.



Mousse au chocolat

au jus de pois chiches

L'info en +

Pour concilier plaisir, santé et climat, nous pouvons faire le choix de consommer moins de produits à fort impact. Des labels sont présents pour guider nos achats ! Les labels de l'agriculture biologique (AB, Bio Cohérence, etc.) garantissent un produit alimentaire à impact environnemental réduit.

Pour :
4 personnes

Difficulté :
Facile

Budget :
Bon marché

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 5 min

Ingrédients

- + 100 g de chocolat
- + 50 g de sucre
- + 5 cl de lait d'amandes (ou de noisettes, riz, coco...)
- + Le jus d'1 boîte de pois chiches
- + 1 pincée de cannelle

étape 1 : Faire fondre le chocolat au bain-marie avec le lait.

étape 2 : Dans un saladier, fouetter énergiquement le jus de pois chiches. Tout en continuant de fouetter, ajouter le sucre en plusieurs fois, en mélangeant bien entre chaque incorporation.

étape 3 : Ajouter le chocolat refroidi et mélanger délicatement avec une spatule en bois ou une maryse.

étape 4 : Verser la préparation dans des petits pots et réserver au réfrigérateur au minimum 2 heures.



Gâteau aux pommes végétalien

L'info en +
Pour jeter moins d'emballages, privilégions les produits en vrac et les écorecharges, et utilisons des cabas réutilisables pour remplacer les sacs plastiques.

Pour :
6 personnes

Difficulté :
Facile

Budget :
Bon marché

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients

- + 2 pommes
- + 1 c. à soupe de margarine sans lactose
- + 80 g de sucre roux
- + 200 g de yaourt de soja nature
- + 30 ml d'huile de colza
- + 1 c. à soupe de jus de citron
- + 200 g de farine
- + ½ sachet de levure chimique

étape 1 : Laver, éplucher les pommes. Les couper en dés et les faire cuire à la poêle avec la margarine. Ajouter une cuillère à soupe de sucre roux et une autre d'eau. Laisser caraméliser pendant 5 à 10 minutes. Réserver.

étape 2 : Dans un saladier, mélanger le yaourt de soja, le reste de sucre roux, l'huile, le jus de citron et une cuillère à soupe d'eau. Puis, ajouter progressivement la farine et la levure.

étape 3 : Ajouter les pommes à la pâte. Bien mélanger l'ensemble.

étape 4 : Graisser le moule à l'aide de la margarine puis verser la préparation. Enfourner à 180 °C (th. 6) pendant 30 minutes.

