

Recettes végétariennes d'hiver

Parce qu'au bout d'un moment, on peut manquer d'inspiration pour son rééquilibrage alimentaire, je vous propose quelques recettes végétariennes adaptées à la saison hivernale. Parfait pour les diners légers ou pour remplacer les protéines d'origine animale dans votre alimentation !

Salade de mâche, betterave, tofu fumé, fromage de chèvre

- Ingrédients (pour 4 personnes) :
 - 200 g de mâche
 - 2 betteraves cuites
 - 1 fromage de chèvre frais
 - 1 poignée de noix
 - 100 g de tofu fumé coupé en dés
 - 2 c. à soupe d'huile de noix
 - 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
 - Sel et poivre
- Faites revenir le tofu à la poêle quelques minutes avec un filet d'huile. Lavez la mâche et mettez-la dans un saladier. Coupez ensuite les betteraves en dés, émiettez le fromage. Ajoutez les noix et le tofu, assaisonnez avec le mélange huile et vinaigre.

Salade tiède de quinoa, œufs, patate douce et grenade

- Ingrédients (4 personnes) :
 - 200 g de quinoa cru
 - 4 œufs
 - 1 patate douce
 - 1 grenade
 - Jeunes pousses d'épinards (environ 200 g)
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1 c. à soupe de jus de citron
 - Sel et poivre
- Faites cuire les œufs 9 min dans l'eau puis laissez-les refroidir. Cuisez le quinoa selon les instructions du paquet. Épluchez et coupez la patate douce en cubes, puis rôtissez-les au four 200 °C pendant au moins 25 minutes (vous pouvez rajouter un peu d'épices sur les patates douces). Mélangez le quinoa, la patate douce, les grains de grenade et les pousses d'épinards. Écalez les œufs et ajoutez-les au mélange. Assaisonnez avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.

Salade de chou rouge, pomme, seitan et noix

- Ingrédients (4 personnes) :
 - 1/2 chou rouge
 - 2 pommes
 - 150 g de seitan coupé en lamelles
 - 1 poignée de cerneaux de noix
 - 1 c. à soupe de raisins secs
 - 2 c. à soupe d'huile de colza
 - 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
 - Sel, poivre
- Faites revenir le seitan jusqu'à ce qu'il soit doré. Réservez. Émincez finement le chou rouge. Coupez les pommes en tranches fines. Mélangez le chou, le seitan, les pommes, les noix et les raisins secs. Préparez une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.

Salade de pois chiches, légumes rôtis et feta

- Ingrédients (4 personnes) :
 - 300 g de pois chiches cuits (ou une petite boîte de conserve)
 - 2 carottes
 - 1 panais
 - 100 g de feta
 - 1 c. à soupe de cumin
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - Sel et poivre
- Coupez les légumes en morceaux et rôtissez-les au four avec une càs d'huile d'olive et le cumin (200 °C pendant 30 minutes). Mélangez les pois chiches, les légumes rôtis et la feta émiettée. Ajoutez un filet d'huile d'olive si besoin, du sel et du poivre.
- Note : vous pouvez ajouter des œufs durs à ce plat si votre régime vous le permet.

Risotto de poireaux et champignons

- Ingrédients (4 personnes) :
 - 200 g de riz arborio
 - 2 poireaux
 - 150 g de champignons
 - 1 litre de bouillon de légumes
 - 1 oignon
 - 50 ml de vin blanc sec (facultatif)
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - Parmesan ou alternative végétale
- Faites revenir l'oignon, les poireaux émincés et les champignons dans l'huile. Ajoutez le riz et mélangez jusqu'à ce qu'il devienne translucide. (Étape facultative : versez le vin blanc, laissez réduire) Ajoutez le bouillon chaud louche par louche, en remuant jusqu'à absorption et continuez jusqu'à ce que le riz soit crémeux et cuit.

Poêlée de légumes racines rôtis au thym

- Ingrédients (4 personnes) :
 - 3 carottes
 - 2 panais
 - 1 betterave rouge
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1 c. à soupe de miel (facultatif)
 - 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
 - Thym, sel et poivre
- Préchauffez votre four à 200 °C. Pelez et découpez les légumes en morceaux, mélangez-les dans un saladier avec l'huile, le miel, le vinaigre, le thym, le sel et le poivre. Étalez-les ensuite sur une plaque de cuisson et enfournez 30 minutes à 200 degrés. Vous pouvez accompagner ce plat d'œufs (au plat, en omelette, brouillés, durs ou mollets selon vos envies).
- Suggestion : vous pouvez également servir avec une sauce au fromage blanc (4 càs de fromage blanc, citron, ail, sel et poivre)

Gratin de courge butternut et chèvre

- Ingrédients (4 personnes) :
 - 1 courge butternut (ou 500 g de cubes de butternut nature surgelée)
 - 1 fromage de chèvre frais
 - 2 c. à soupe de crème végétale (soja, amande) ou de crème allégée selon votre régime
 - 1 poignée de noisettes concassées
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive
 - Sel, poivre et muscade
- Préchauffez votre four à 200 degrés. Épluchez et épépinez la courge (si fraîche et entière), avant de la découper en morceaux. Faites-la blanchir 10 à 20 minutes dans l'eau bouillante avant de la mettre dans un plat passant au four. Ajoutez le chèvre frais, assaisonnez et mélangez, avant de recouvrir de crème, de noisettes. Enfouez pour 30 à 40 minutes.
- Suggestion : vous pouvez aussi réaliser ce plat avec des brocolis.

Dahl de pois chiches et épinards

- Ingrédients (4 personnes) :
 - 300 g de pois chiches cuits (ou une petite boîte de conserve)
 - 200 g d'épinards frais
 - 1 boîte de tomates pelées (400 g)
 - 1 brique de lait de coco allégé (facultatif)
 - 1 oignon
 - 1 gousse d'ail
 - 1 c. à soupe de pâte de curry ou de garam masala
 - 2 c. à soupe d'huile neutre
 - Sel, poivre
- Faites revenir l'oignon et l'ail émincés dans l'huile. Ajoutez la pâte de curry et les tomates et laissez mijoter 10 minutes. Ajoutez les pois chiches et les épinards et poursuivez la cuisson à feu moyen quelques minutes. Vous pouvez ajouter du lait de coco allégé à ce stade et laisser mijoter. À servir avec du riz complet.

Soupe de lentilles corail au lait de coco

- Ingrédients (4 personnes) :
 - 200 g de lentilles corail crues
 - 2 carottes
 - 1 oignon
 - 1 gousse d'ail
 - 400 ml de lait de coco allégé (une boîte de conserve)
 - 1 litre de bouillon de légumes
 - 1 bonne c. à soupe de curry en poudre
 - 2 c. à soupe d'huile neutre (sésame non grillé, colza, tournesol)
 - Sel, poivre
- Pelez et coupez les carottes en rondelles, l'oignon en lamelles et l'ail en petits morceaux (vous pouvez aussi le raper si vous le souhaitez) Faites revenir l'oignon et l'ail émincés avec l'huile et le curry dans une grande casserole ou un faitout. Ajoutez les carottes, versez le bouillon et laissez mijoter 20 minutes. Au bout de 10 minutes de cuisson, ajoutez les lentilles et poursuivez la cuisson jusqu'aux 20 minutes prévues. Incorporez le lait de coco allégé, mixez et rectifiez l'assaisonnement.