



TAJINE DE MAQUEREAUX ET PATATES DOUCES AU CITRON



Pour 4 personnes



Préparation : 15 mn



Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

Les filets de 4 maquereaux
4 grosses patates douces
1 citron confit
1 c. café de cumin
2 + 1 c. soupe de ras el hanout
Coriandre fraîche
1 gros oignon
2 gousses d'ail
2 c. soupe d'huile d'olive
Graines de tournesol (facultatif)
Sel, poivre

Recette :

- 1** - Préchauffer le four th. 6 ou 180°.
- 2** - Faire revenir dans une cocotte l'oignon émincé dans l'huile d'olive 2 mn, puis ajouter les épices et l'ail pressé.
- 3** - Peler les patates douces et les couper en gros dés. Ajouter les dans la cocotte, verser un grand verre d'eau, saler un peu. Couvrir et mettre au four 20 mn.
- 4** - Sortir le plat du four, déposer les filets de maquereaux sur les patates douces, arroser de jus de cuisson, ajouter la dernière cuillère de ras el hanout, saler, poivrer, mettre le citron confit coupé en 4.
- 5** - Couvrir et remettre au four 8 - 9 mn. Servir après avoir saupoudré de coriandre et de graines de tournesol.

SALADE DE FÈVES, RADIS ET ASPERGES



Pour 4 personnes



Préparation : 30 mn

Ingrédients :

500 g de fèves fraîches, écosées (ou surgelées), soit 2 kg de fèves non écosées
200 g d'asperges vertes fraîches (ou surgelées)
150 g de radis roses
Une douzaine de brins d'herbes aromatiques fraîches au choix (ciboulette, estragon, basilic, coriandre...)
2 petites échalotes
1 c soupe de vinaigre balsamique
2 c soupe d'huile d'olive
1 c soupe de jus de citron frais
Sel, poivre

Recette :

- 1** - Cuire les fèves écosées dans une casserole d'eau salée. Egoutter et rincer à l'eau froide.
- 2** - Laver et nettoyer les asperges fraîches et les cuire à la vapeur 10 mn. Passer rapidement sous l'eau froide et couper en tronçons de 3 à 4 cm.
- 3** - Couper les radis en rondelles.
- 4** - Hâcher les échalotes et couper finement les herbes choisies. Les mélanger dans un bol avec le vinaigre et le jus de citron ainsi que du sel et du poivre. Terminer en ajoutant l'huile.
- 5** - Dans un saladier, mélanger les fèves, les asperges et les radis et ajouter la sauce. Bien mélanger.

CÉVICHE DE BAR AU CITRON



Pour 4 personnes



Préparation : 10 mn

Ingrédients :

1 filet de bar de 800g (écaillé par le poissonnier)
2 oignons rouges moyens
1 petit morceau de gingembre
1 piment frais
5 citrons verts
150 ml d'huile d'olive
1 bouquet de coriandre
Quelques feuilles de laitue

Recette :

- 1** - Désarêter le poisson. Le couper en petits dés et les mettre dans un saladier.
- 2** - Émincer finement les oignons, le gingembre et le piment. Ajouter au poisson.
- 3** - Verser le jus des citrons et l'huile. Remuer et ajouter la coriandre ciselée.
- 4** - Laisser reposer au frais environ 10 mn.
- 5** - Servir sur quelques feuilles de laitue.

HAMBURGER VEGETALIEN TOFU FUMÉ AVOCAT



Pour 4 personnes



Préparation : 25 mn

Ingrédients :

4 pains à burger ou bagels végétaliens
2 oignons
2 tomates
Un quinzaine de feuilles de pousses d'épinards
400 g de tofu fumé
2 c café d'épices pour poulet
Une dizaine de brins de ciboulette
2 c soupe d'huile d'olive
2 poignées de polenta sèche
2 avocats
2 citrons verts
4 c café d'épices à guacamole
1 oignon rouge
Ketchup, moutarde selon les goûts

Recette :

- 1** - Mixer le tofu fumé avec les épices pour poulet et la ciboulette ciselée. Faire une boule avec le mélange pâteux, diviser en 4 et aplatir en 4 galettes avec l'épaisseur de votre choix. Les recouvrir rapidement, en appuyant avec la main, d'un peu de polenta sèche (la surface est un peu collante).
- 2** - Écraser les avocats en ajoutant les épices à guacamole. Verser le jus des citrons verts. Sel et poivre selon le goût.
- 3** - Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive, saisir les 4 steacks de tofu de chaque côté, puis cuire à feu doux.
- 4** - Préchauffer le four à 120°.
- 5** - Couper les tomates en rondelles, émincer l'oignon rouge.
- 6** - Faire chauffer les pains au four 2 mn. Les ouvrir.
- 7** - Sur la partie inférieure du pain, déposer de l'avocat écrasé, puis le steak chaud, les rondelles de tomate, les lamelles d'oignons, les feuilles d'épinards. Terminer avec ketchup ou moutarde selon vos goûts et refermer avec la partie supérieure. Servir de suite.



TIAN DE POMMES DE TERRE ET LÉGUMES AU CHEVRE



Pour 4 personnes



Préparation : 30 mn



Cuisson : 10 + 25 min

Ingrédients :

3 courgettes
750g de pommes de terre
(vapeur)
3 belles tomates
1 ½ bûche de chèvre
2 gousses d'ail
1 oignon
Sel, poivre
Huile d'olive
Herbes de Provence

Recette :

- 1** - Préchauffer le four th. 7 ou 210°C.
- 2** - Précuire les pommes de terre 10 mn dans une casserole d'eau bouillante. Les éplucher et les couper en rondelles.
- 3** - Laver les courgettes et les tomates, les couper en rondelles ainsi que le fromage de chèvre. Essayer d'avoir le même nombre de rondelles pour tous les ingrédients.
- 4** - Dans un plat à gratin huilé, alterner verticalement les rondelles de courgette, de pommes de terre, de tomates et de chèvre, jusqu'à remplir le plat.
- 5** - Mélanger dans un bol : huile d'olive, oignon coupé en petits morceaux, ail pressé, herbes de Provence, sel et poivre. Verser sur tout le plat.
- 6** - Mettre au four pour 25 mn. Peut être servi tiède.