

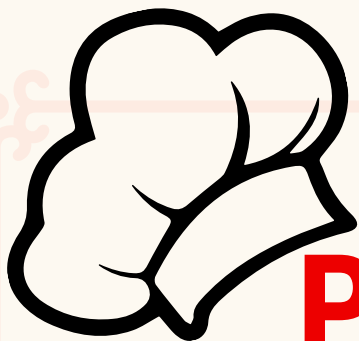


Les recettes végétariennes

par Sébastien Aminot

Chef cuisinier MAIF





Pâtes à la bolognaise

façon végétarienne

Ingrédients (1 personne)

80 gr de Pâte bio semi-complète

30 gr de lentilles verte bio

20 gr de lentilles rose Bio

1 pièce d'oignon rouge

100 / 200 gr de sauce tomate bio

½ litre de bouillon de légumes

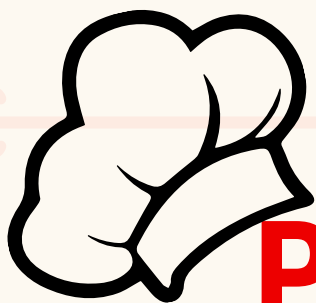
1 branche de thym

1 gousse d'ail

Un peu d'huile d'olive

Pointe de gros sel



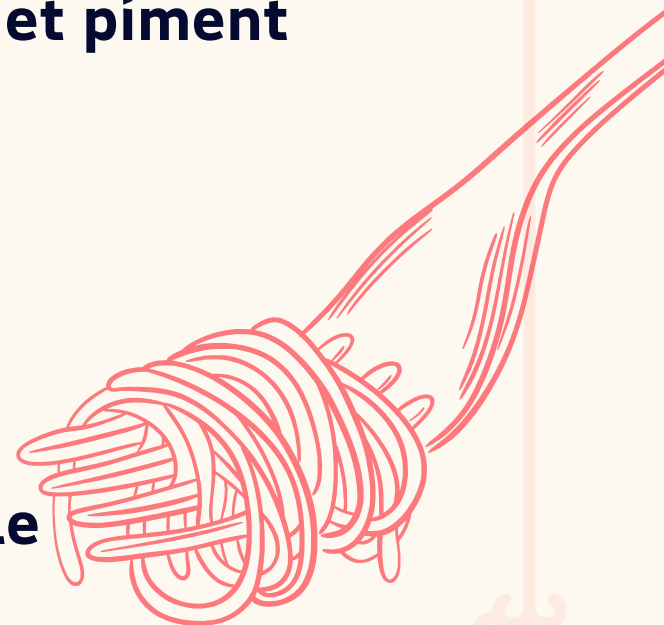


Pâtes à la bolognaise

façon végétarienne

Préparation

1. **Commencer par faire suer l'oignon rouge déjà ciselé**
2. **Ajouter les lentilles vertes et roses puis mouiller avec le bouillon de légumes**
3. **Ajouter la gousse d'ail écrasée et la branche de thym.**
4. **Laisser cuire le tout**
5. **Puis ajouter le coulis de tomates de façon à obtenir un mélange onctueux**
6. **Rectifier l'assaisonnement (sel poivre et piment d'Espelette)**
7. **Cuire les pâtes al dente dans une eau bouillante salée**
8. **Les mélanger à un trait d'huile d'olive**
9. **Puis les dresser dans une assiette creuse et ajouter la bolognaise végétale**





Cuire les légumes d'hiver

rapidement

Ingrédients (1 personne)

1 Courge butternut

1 Poireau en sifflet

1 Châtaigne cuite

1 Cèleri rave

1 Endives

1 Radis daïkon

1 Pomme

1 Coïng

1 Poire

2-3 morceaux d'un vieux comté

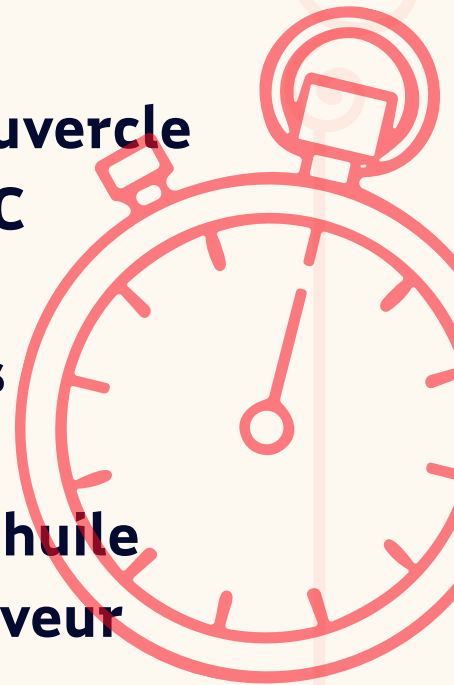


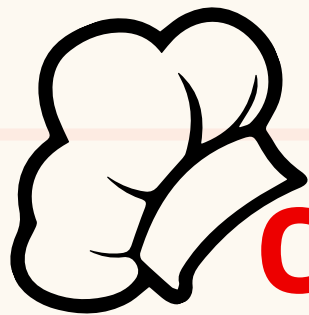


Cuire les légumes d'hiver *rapidement*

Préparation

1. **Eplucher l'ensemble des légumes**
2. **Les tailler d'une épaisseur de 1 cm max pour une cuisson plus homogène**
3. **Disposer dans la cocotte avec un filet d'huile et un peu de sel**
4. **Disposer les légumes harmonieusement**
5. **Remettre un trait d'huile d'olive et du sel fin**
6. **Faire chauffer quelques instants puis mettre le couvercle et terminer la cuisson au four doux à environ 130°C environ 30 à 40 minutes**
7. **Penser à vérifier la cuisson, ils peuvent rester très légèrement croquants**
8. **Au dernier moment, on peut ajouter un mélange d'huile d'olive et de vinaigre de Xérès pour rehausser la saveur des légumes, puis ajouter de fins copeaux de comté**





Curry de chanvre aux légumes

simple & locale

Ingédients (pour 1 personne)

70 gr Chanvre décortiqué des Deux-Sèvres

20 gr d'oignon rouge bio

200 gr Coulis de tomates bio

Un peu de curry de France (si possible)

Légumes du Jardin de la Noue

25 gr de Carotte bio

25 gr de Céleri bio

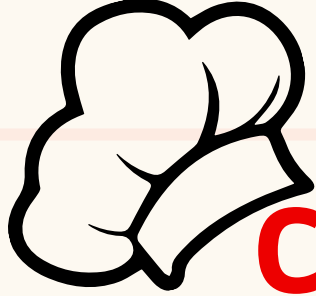
25 gr de Navet bio

15 gr Epinard bio

25g de Potiron bio

½ Poire (conférence)





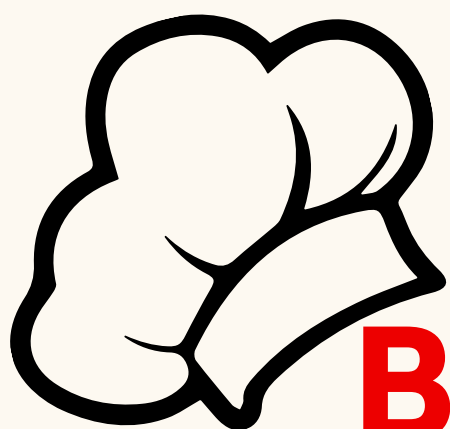
Curry de chanvre aux légumes

simple & locale

Préparation

1. **Eplucher l'ensemble des légumes et les tailler en petits bâtonnets**
2. **Les cuire à l'eau bouillante salée, puis les reprendre dans une poêle à l'huile d'olive tous ensemble et ajuster l'assaisonnement**
3. **Faire suer au beurre l'oignon rouge ciselé, puis ajouter le chanvre. Faire légèrement torréfier le tout et ajouter la sauce tomate, puis le curry**
4. **Disposer le curry de chanvre onctueux en fond d'assiette dresser harmonieusement les légumes de façon à obtenir une belle composition de couleur comme un bouquet de fleur en donnant du volume**





Bon appétit !

Communauté MAIF