

LA BIO ACCESSIBLE

Recettes proposées par
Véronique BOURFE-RIVIERE

SIA 2015



Omelette aux graines

Pour 1 personne, 1€/pers

1 œuf

1 c. à s. de crème fraîche épaisse (ou yaourt, ou fromage blanc)

2 c. à s. de noix de coco râpée ou de poudre d'amande (ou ½ ½)

1 c. à s. de graines de tournesol (et/ou sésame, ou courge...)

1 c. à c. d'huile de coco.

1 pincée de sel

Faites chauffer l'huile de coco dans une petite poêle.

Pendant ce temps, cassez l'œuf dans un bol, ajoutez-y la crème fraîche, battez à la fourchette. Quand c'est homogène, incorporez les poudres et les graines, mélangez bien.

Versez dans la poêle bien chaude. Laissez cuire 3 ou 4 minutes.

Lorsque l'omelette commence à être bien prise, retournez-la avec une spatule pour qu'elle soit dorée de l'autre côté.

Salez au moment de servir.

Soupe de lentilles à la badiane

moins d'1€ /pers

200 g de lentilles brunes

2 cs d'huile d'olive

2 carottes

2 litres d'eau

2 oignons

80 g de lard

1 bouquet garni

1 étoile de badiane,

Sel, poivre

Émincer finement les carottes, les oignons et le lard puis les faire dorer dans une cocotte avec de l'huile d'olive.

Pendant ce temps mettre les lentillons à cuire dans une casserole d'eau froide non salée. À ébullition, les égoutter. Dans la sauteuse, ajouter les lentillons, un grand volume d'eau bouillante (chauffée à la bouilloire électrique, très rapide !), le sel, le poivre, le bouquet garni, la badiane. Cuire durant 40 minutes.

Goûter, rectifier l'assaisonnement. Retirer le bouquet garni et l'anis étoilé avant de servir.

Céleri rave et poireaux, coco citron

Pour 4 pers, environ 1,5 € / pers

300 g de céleri rave
2 beaux poireaux
3 cm de gingembre frais
1 gousse d'ail
1 c à c de curcuma
1 c à c de coriandre en grains
1 citron
1 grosse c à s d'huile de coco
1 boîte de lait de coco

Éplucher le céleri, le tailler en lamelles.

Laver et émincer 2 poireaux.

Faire chauffer l'huile de coco dans un faitout, y ajouter le gingembre frais épluché et râpé, la gousse d'ail épluchée et écrasée, la coriandre en grains moulue.

Mélanger sans brûler dans la matière grasse, environ 1 minute, puis y ajouter les légumes. Les mélanger durant une ou deux minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés de l'huile épicée.

Râper le zeste de citron au-dessus de la casserole, compléter avec le jus, puis avec le lait de coco et le curcuma. Saler, poivrer, couvrir et laisser cuire doucement 25 à 30 minutes.

On peut aussi très bien adopter une cuisson au four s'il est déjà en marche pour un autre plat, veiller alors à couvrir le plat pour éviter le dessèchement.

Servir ce ragoût parfumé avec un riz blanc, des tagliatelles, ou toute autre céréale cuite à l'eau ou à la vapeur. C'est un plat végétarien tout à fait complet et équilibré.

Nuggets

Pour 6 personnes, environ 2,5 €/pers

4 escalopes de poulet
2 œufs
1 yaourt nature
4 c à s de farine
2 poignées de corn flakes
1 c à c de cumin moulu
1 c à c de coriandre moulue
Sel et poivre
Huile pour cuisson

Mettre le yaourt dans un saladier, y ajouter la moitié des épices, le sel et le poivre. Bien mélanger. Couper les escalopes en gros morceaux d'environ 2 ou 3 cm. Mélanger dans le yaourt. Laisser reposer, minimum 30 minutes, idéalement 3 ou 4 heures.

Préparer 4 assiettes creuses. Dans la première, mettre les $\frac{2}{3}$ de la farine et le reste des épices. Dans la seconde, les œufs battus en omelette. Dans la 3ème, le reste de la farine et les corn flakes grossièrement écrasés. La 4ème servira à recueillir les nuggets avant cuisson.

Rouler les morceaux de poulet dans la farine, puis les passer dans l'œuf battu, et enfin dans le mélange de farine et corn flakes. Faire chauffer le grill du four et une poêle avec un peu de matière grasse. Lorsqu'elle est bien chaude, y saisir les nuggets sur les deux faces, les déposer dans un plat allant au four, et terminer la cuisson environ 5 minutes de chaque côté. Servir bien chaud avec une bonne salade de crudités.

Soupe à la betterave

Pour 6 pers, environ 0,80 €/pers

500 g de betteraves crues
500 g de chou blanc
2 carottes
1 poireau
1 oignon
Vinaigre de cidre
Huile de tournesol
Laurier, genièvre, 1/2 c à c de cumin
Sel et poivre
Crème fraîche
Graines de pavot

Laver et détailler les légumes, les faire revenir rapidement dans l'huile avec le cumin moulu, mouiller à hauteur, ajouter 2 grains de genièvre, 1 feuille de laurier, saler et poivrer. Laisser cuire environ 30 minutes. Retirer le genièvre et le laurier, mixer. Ajouter un peu de vinaigre dans la crème fraîche, et les graines de pavot. Servir la crème avec la soupe.

Salade de carottes et céleri-rave aux graines

Pour 4 personnes, 1€/pers

300 g de carottes bio
200 g de céleri rave bio
3 c à s de jus de citron bio
Le zeste d'un citron bio
3 c à s d'huile de sésame bio
1 gousse d'ail
1/2 c à c de cumin en poudre
1 c à c de sauce soja bio (tamari) pour la sauce, + 1 c à s pour les graines
150 g d'un mélange de graines bio diverses (courge, tournesol, sésame, pavot)
quelques branches d'aromates (persil, ciboulette, coriandre, cerfeuil... ce qu'on a !)

Brosser les carottes, sans les éplucher. Avec un économe, les tailler en lamelles.
Éplucher le céleri rave, faire des lamelles également.
Mélanger tous ces longs copeaux, les mettre dans le panier d'un cuit-vapeur (ou couscoussier).

Faire bouillir de l'eau dans la partie basse du cuit-vapeur, quand de la vapeur se dégage, déposer le panier et cuire les légumes 5 à 7 minutes, ils doivent garder de la tenue.

Préparer une sauce dans le plat de service :

Dans le jus de citron, diluer le zeste de citron râpé, l'ail écrasé, le cumin, le tamari, puis ajouter l'huile de sésame. Émulsionner. Y verser les légumes juste sortis de cuisson, saupoudrer d'herbes hachées, mélanger délicatement.

Pendant que la salade tiédist, faire griller les graines dans une poêle sèche, pour les torréfier, et déglacer avec la sauce soja.

Débarrasser, laisser refroidir.

Au moment de servir, verser les graines froides sur la salade.

Bien mélanger. Goûter, rectifier l'assaisonnement avec éventuellement du poivre et du sel (mais le tamari est déjà salé).

Variante : Salade de carottes et céleri-rave aux graines, et au jambon cru

Pour 4 personnes, 2€/pers

300 g de carottes bio
200 g de céleri rave bio
3 c à s de jus de citron bio
le zeste d'un citron bio
3 c à s d'huile de sésame bio
1 gousse d'ail
1/2 c à c de cumin en poudre
1 c à c de sauce soja bio (tamari) pour la sauce, + 1 c à s pour les graines
150 g d'un mélange de graines bio diverses (courge, tournesol, sésame, pavot)
quelques branches d'aromates (persil, ciboulette, coriandre, cerfeuil... ce qu'on a !)
120 à 150 g de jambon cru

Brosser les carottes, sans les éplucher. Avec un économe, les tailler en lamelles.

Éplucher le céleri rave, faire des lamelles également.

Mélanger tous ces longs copeaux, les mettre dans le panier d'un cuit-vapeur (ou couscoussier).

Faire bouillir de l'eau dans la partie basse du cuit-vapeur, quand de la vapeur se dégage, déposer le panier et cuire les légumes 5 à 7 minutes, ils doivent garder de la tenue.

Préparer une sauce dans le plat de service :

Dans le jus de citron, diluer le zeste de citron râpé, l'ail écrasé, le cumin, le tamari, puis ajouter l'huile de sésame. Émulsionner.

Y verser les légumes juste sortis de cuisson, saupoudrer d'herbes hachées, mélanger délicatement.

Pendant que la salade tiédir, faire griller les graines dans une poêle sèche, pour les torréfier, et déglacer avec la sauce soja.

Débarrasser, laisser refroidir.

Au moment de servir, verser les graines froides sur la salade.

Bien mélanger.

Goûter, rectifier l'assaisonnement avec éventuellement du poivre et du sel (mais le tamari est déjà salé).

Velouté de brocolis aux amandes

Pour 4 pers, environ 1€/pers

400 g de brocolis
0,5 l d'eau bouillante ou de bouillon
1 c à s de purée d'amandes blanches
1 poignée d'amandes entières
1 citron
1 gousse d'ail
50 g de parmesan

Faire tremper les amandes dans de l'eau froide.

Détailler les fleurettes des brocolis, éplucher les troncs, disposer dans une cocotte avec l'ail, couvrir d'eau bouillante, saler, laisser cuire 15 minutes. Égoutter les brocolis, les plonger dans l'eau froide pour qu'ils gardent leur couleur verte.

Dans l'eau de cuisson, rajouter un zeste de citron.

Remettre les brocolis dans la cocotte, mixer, ajouter la purée d'amande. Goûter, ajouter un peu de jus de citron, rectifier. Hacher grossièrement les amandes égouttées.

Servir la soupe avec des copeaux de parmesan et des amandes concassées.

Salade d'hiver type Coleslaw

Pour 6 pers, environ 0,80€/pers

2 carottes
¼ chou blanc
¼ céleri rave
1 pomme croquante
Jus de citron
Qqs graines de tournesol
Qqs raisins secs

Pour la sauce :

1 cs de moutarde,
1 cs de miel liquide peu corsé (acacia, tilleul)
2 cs de vinaigre de cidre, cumin,
Poivre, sel,
Crème liquide

Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients.

Râper la carotte, la pomme (la citronner), le chou blanc, le céleri. Mélanger à la sauce, ajouter le tournesol grillé, des raisins secs. Servir bien frais.

Tartare de bœuf

Pour 4 personnes, environ 4,50€/pers

400 g de filet de bœuf
4 échalotes hachées
4 c à s de câpres
1/2 bouquet de persil plat
8 gros cornichons
4 jaunes d'œufs
4 c à s d'huile de tournesol
2 c à s de worcestershire sauce ou équivalent
2 c à s de moutarde à l'ancienne
Quelques gouttes de sauce pimentée bio « hot pepper »
Sel et poivre du moulin

Hacher la viande au couteau, et à part les échalotes, le persil, les cornichons.

Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs avec la moutarde, et la sauce, puis monter comme pour une mayonnaise avec l'huile.

Incorporer ensuite les aromates, terminer par la viande. Saler, poivrer, assaisonner avec la sauce pimentée selon son goût.

Sauce type Worcerstershire maison et bio à préparer à l'avance :

12 cl de vinaigre de cidre
1 anchois écrasé finement et mélangé avec 2 c à s d'eau
2 c à s de miel
1 c à s de mélasse
1 jus de citron vert
1/2 c à c de clou de girofle moulu
1/2 c à c d'oignon séché
1/4 de c à c d'ail séché
1/4 de c à c de piment en poudre

Tout mélanger. Se conserve quelques semaines au réfrigérateur dans un bocal fermé.

Lobio (terrines de haricots blancs aux noix)

Pour 6 personnes, moins d'1 €/pers

200 gr de haricots blancs
100 gr de cerneaux de noix
1 oignon
Thym
Laurier poivre en grains
1 c. à c. de graines de fenouil
1 c. à c. de cumin en poudre
1 c. à c. de coriandre en poudre
4 gousses d'ail
1 carotte
2 c. à s. d'huile d'olive
Sel de Guérande
1 bouquet de persil

La veille mettre à tremper les haricots blancs dans de l'eau froide légèrement salée. Le lendemain, dans une casserole d'eau froide, faire cuire à feu doux les haricots blancs pendant environ une heure avec une feuille de laurier, du thym, du poivre, la carotte en tronçons, un peu de bicarbonate de soude. Saler seulement en fin de cuisson.

Pendant ce temps, hacher grossièrement les noix, les réserver.

Dans une poêle, faire fondre l'oignon émincé dans l'huile d'olive, ajouter les graines de fenouil écrasées, le cumin, la coriandre, les gousses d'ail dégermées et écrasées. Cuire 5 minutes.

Quand les haricots sont cuits, les mixer en une purée bien lisse.

Mélanger alors les 3 préparations (haricots, noix et oignons aux épices), le persil haché. Eventuellement détendre la purée avec un peu d'eau, goûter, saler.

Servir sur du pain grillé. Se conserve au réfrigérateur quelques jours.

Crêpes basiques

Environ 1€ par personne

Pour une grosse douzaine de crêpes soit 4 personnes

300 g de farine de blé, mouture T65
3 œufs
3/4 de litre de lait entier
3 cuillères à soupe de beurre fondu
1 pincée de sel de Guérande moulu
1 cuillerée à soupe de sucre complet

Mélanger tous les ingrédients avec un fouet, d'abord les poudres, puis les œufs, terminer par le lait en veillant à ne pas faire de grumeaux, sinon donner quelques tours de mixer. Laisser reposer au moins une heure (sinon, faire tiédir le lait à la casserole).

Cuire dans une crêpière légèrement huilée ou beurrée.