



Recettes

VEGETARIENNES

VOL. IV

**ALIMENTATION
SAINE ET FACILE**

MARIE-LINE BOULEY

Introduction

Chère lectrice, Cher lecteur, je m'appelle Marie-Line et suis créatrice d'un programme d'entraînement complet, appelé « Only you coaching ». Aujourd'hui, je souhaite vous parler d'un sujet souvent négligé mais très important, c'est-à-dire de l'impact de nos pensées lors de la préparation de nos repas. Rapidement cela m'avait apporté un bénéfice insoupçonné.

Dans ma jeunesse déjà, attirée par le Bouddhisme et la spiritualité, je m'étais interrogée sur la nécessité de consommer de la viande. Sensible à la cause animale, élevage et abattage, la réponse était devenue évidente pour moi et j'avais donc décidé d'arrêter d'en consommer malgré les objections de ma mère.

Ce qui me semble essentiel aujourd'hui, c'est de prêter attention à notre état d'esprit lorsque nous cuisinons. Lors de mes séjours en Inde, notamment à Madhuban, haut lieu de spiritualité au Rajasthan, j'ai pu constater que les plus grands yogis se trouvaient en cuisine ! Les pensées sont une énergie, une vibration qui s'imprègne dans la matière. Il ne suffit pas d'acheter des aliments de qualité, il faut aussi les cuisiner avec des pensées de qualité, imprégnées de respect, de sérénité, de gratitude, de générosité, etc.

À l'âge de 27 ans, grâce à la connaissance et à la pratique de la méditation du Raja Yoga, j'avais découvert l'impact profond de la qualité de mes pensées et de mes choix alimentaires non seulement sur mon bien-être mais aussi sur notre planète. Depuis maintenant plus de 20 ans, j'expérimente les avantages d'une alimentation exempte de viande, de poisson et d'œufs, sans que cela n'affecte ma pratique sportive ou ma santé.

Comme l'a si justement dit Albert Einstein, "Tout changement extérieur commence toujours par un changement intérieur d'attitude". Ainsi, en prêtant attention à la qualité de nos pensées et en les nourrissant de bienveillance, nous pouvons apporter des transformations bénéfiques à notre environnement, à notre santé et à notre bien-être.

Je tiens à vous remercier d'avoir pris le temps de me lire et je vous souhaite une dégustation agréable et enrichissante. Avant de vous quitter, je souhaite adresser mes sincères remerciements à Madame Patricia Cachat, auteure de la plupart des recettes présentées dans ce livre.



SOMMAIRE

CHAPITRE 01

Amuses bouches

- Guacamole
- Tapenade
- Salade batavia aux pousses de cresson
- Salade de carottes et raisins secs
- Salade de fenouils

CHAPITRE 02

Féculents

- Salade de pâtes
- Taboulé
- Quinoa tricolore
- Riz aux champignons et petits pois
- Riz byriani

CHAPITRE 03

Légumes

- Carottes au gingembre et lait de coco
- Pois chiches au curry
- Légumes en croûte
- Parmentier aux légumes
- Pois cassés sambar

CHAPITRE 04

Desserts & boissons

- Crème à la vanille
- Salade d'oranges smyrne
- Diplomate aux fruits
- Mousse au chocolat
- Pommes au caramel salé





Chapitre 1

Amuse
bouche

GUACAMOLE

4 portions ⌚ 15min

📌 Valeurs nutritives par portion: protéines 3g, lipides 8g, glucides 4g, 116kcal

Ingredients

- 2 avocats
- ½ jus de citron
- 2 tomates hachées
- ½ c.c. tamari
- 4 c.s. yogourt nature
- sel et poivre

Instructions

1) Mixer le tout et servir avec des légumes crus en bâtonnets : choux-fleurs, carottes, céleri en branches, poivrons rouges et verts



TAPENADE

4 portions ⌚ 15min

📌 Valeurs nutritives par portion: protéines 2g, lipides 19g, glucides 0g, 175kcal

Ingredients

- 400 gr. olives noires charnues, dénoyautées
- 100 gr. champignons de Paris frais (facultatif)
- origan et persil
- 2 c.s. germes de blé si la tapenade est trop molle
- 2 c.s. levure de bière instantanée
- 2 c.s. huile d'olive
- sel et poivre.

Instructions

- 1) Mettre dans un bol les ingrédients et mixer le tout.
- 2) Ajouter les germes de blé et la levure de bière pour relever le goût et donner une bonne consistance à la tapenade. Délicieux sur du pain grillé.



SALADE BATAVIA AUX POUSSSES DE CRESSON

4 portions ⌚ 20min

📌 Valeurs nutritives par portion: protéines 3g, lipides 11g, glucides 3g, 120kcal

Ingredients

- 1 batavia partagée
- 1 tomate en rondelles
- 2 c.s. pousses de cresson
- 200 gr. champignons
- 120 g. crème fraîche
- 1 c.s. sauce soja
- sel et poivre
- 1 jus de citron.

Instructions

- 1) Répartir la batavia sur les assiettes.
- 2) Mélanger la crème, la sauce soja, le sel et le poivre, incorporer les champignons et répartir ce mélange sur la salade.
- 3) Parsemer de pousses de cresson. Décorer de tomates. Verser goutte à goutte le jus de citron sur le tout.



SALADE DE CAROTTES ET RAISINS SECS

4 portions ⌚ 15min

📌 Valeurs nutritives par portion: protéines 2g, lipides 8g, glucides 17g, 143kcal

Ingredients

- 250 gr. carottes râpées
- 1 à 2 c.s. raisins secs
- 1 c.s. graines de tournesol grillées
- 3 c.s. huile de tournesol
- 1 c.s. jus de citron ou 1 c.s. mayonnaise
- 1 c.s. tamari (sauce soja)
- thym ou estragon ou cerfeuil.

Instructions

1)Déposer dans un saladier. Préparer la sauce et mélanger



SALADE DE FENOUILS

4 portions ⌚ 30min

📌 Valeurs nutritives par portion: protéines 4g, lipides 13g, glucides 6g, 161kcal

Ingredients

- 4 fenouils en rondelles de 3 à 4 mm

Sauce :

- ½ c.c. sel et poivre
- 1 c.c. curry
- 1 c.c. moutarde
- 2 c.s. huile de tournesol
- 2 c.s. jus de citron
- 180 gr. yogourt nature
- 1 à 2 c.s. noisettes hachées et rissolées.

Instructions

- 1) Dresser le fenouil crû sur un plat.
- 2) Préparer la sauce en mélangeant les ingrédients, si elle est trop épaisse ajouter 1 c.c. d'eau.
- 3) Répartir sur les fenouils, parsemer de noisettes et décorer avec les fanes de fenouil.



A collage of various grains and starches. At the top, a glass bowl contains yellow cornmeal. Below it, a glass bowl is filled with brown lentils. To the left, a sack of white powder is visible. In the center, a wooden bowl is filled with yellow corn kernels. At the bottom left, a glass bowl contains white rice. At the bottom right, a glass bowl contains brown lentils. The background is a wooden surface.

Chapitre 2

Féculents

SALADE DE PÂTES

4 portions ⌚ 15 min

📌 Valeurs nutritives par portion: protéines 21g, lipides 20g, glucides 68g, 542kcal

Ingédients

- 2 à 3 dl. sauce cocktail (mayonnaise + ketchup) ou une autre sauce à salade
- 400 gr. pâtes (macaroni ou cornettes)
- fromage en dés (facultatif)
- 1 poivron jaune en lanières
- 1 à 2 tomates en dés
- olives

Instructions

- 1) Cuire les pâtes al dente, refroidir.
- 2) Mélanger tous les ingrédients.



TABOULÉ

6 portions ⌚ 30 min

📄 Valeurs nutritives par portion: protéines 4g, lipides 7g, glucides 14g, 132kcal

Ingédients

- 2 dl. eau
- 200 gr. couscous ou millet
- 100 gr. tomates concassées
- 100 gr. céleri
- 100 gr. concombres
- 1 bqt persil très finement ciselé
- 1 c.s. origan ou menthe
- 1 c.s. basilic
- 2 c.s. huile d'olive
- 1 c.s. jus de citron
- sel et poivre.

Instructions

- 1) Jeter le couscous dans l'eau bouillante.
- 2) Retirer du feu et laisser reposer 20 min.
- 3) Refroidir. Mélanger aux autres ingrédients.



QUINOA TRICOLORE

4 portions ⌚ 30 min

📄 Valeurs nutritives par portion: protéines 9g, lipides 4g, glucides 41g, 253kcal

Ingredients

- 150 gr. chanterelles
- 150 gr. céleri branche coupé en rondelles de 3 mm.
- 250 gr. quinoa tricolore ou blond ou rouge
- 5 dl. eau + bouillon
- 1 c.s. jus de limette
- sel, poivre.

Instructions

- 1) Dans 1 c.s. d'huile, faire revenir les chanterelles 10 min.
- 2) Saler, poivrer et réserver au chaud. Dans la même poêle, faire revenir dans un peu d'huile le céleri branche avec les feuilles, ajouter le quinoa et mouiller avec l'eau + bouillon.
- 3) Bien mélanger et cuire à feu doux 10 à 15 min. env.
- 4) Ajouter les champignons, rectifier l'assaisonnement avec le sel, le poivre et le jus de limette.



RIZ AUX CHAMPIGNONS ET PETITS POIS

4 portions ⌚ 45 min

📌 Valeurs nutritives par portion: protéines 6g, lipides 2g, glucides 21g, 120kcal

Ingédients

- 250 gr riz complet
- 9 dl. eau + bouillon
- 150 petits pois
- 6 gros champignons de Paris ou
- 12 petits champignons de Paris
- 1 c.s. citron
- 1 noix de beurre
- 1 dl. env. crème
- huile d'olive
- persil haché, curry, sel et poivre.

Instructions

- 1) Faire revenir le riz dans l'huile, mouiller avec l'eau et cuire 25 min.
- 2) Ajouter 1 noix de beurre en fin de cuisson. Faire revenir les champignons dans un peu d'huile, à mi-cuisson incorporer les petits pois.
- 3) Ajouter sel, poivre, curry, citron, au besoin 1 c.s. d'eau. Cuire 5 min.
- 4) Incorporer la crème et le persil.
- 5) Mélanger la préparation de légumes au riz.



RIZ BYRIANI

4 portions ⌚ 40min

📌 Valeurs nutritives par portion: protéines 4g, lipides 1g, glucides 16g, 93kcal

Ingédients

- 200 gr riz basmati
- 100 gr. aubergines en dés
- 100 gr. carottes en dés
- 100 gr petits pois frais ou surgelés
- 100 gr choux-fleurs en bouquets
- 100 gr. poivron
- 1 grosse tomate concassée
- 1 c.s. huile
- 4 clous de girofle
- 4 gousses cardamome entière
- 1 bâton cannelle en morceaux + ¼ c.c. cayenne (facultatif)
- 6 dl. eau + sel.

Instructions

- 1) Faire revenir le poivron dans l'huile. Ajouter les clous de girofle, les cardamomes décortiquées et la cannelle, remuer.
- 2) Ajouter la tomate, bien l'amalgamer aux épices pour former une sauce. Verser le riz, saler et poivrer, tourner pour bien enrober le riz de sauce.
- 3) Ajouter tous les légumes en les imprégnant bien de sauce. Verser l'eau dans le mélange, amener à ébullition et laisser mijoter jusqu'à absorption complète du liquide. Servir seul ou avec du yogourt.





Chapitre 3

Légumes

//

CAROTTES AU GINGEMBRE ET LAIT DE COCO

4 portions ⌚ 30min

📄 Valeurs nutritives par portion: protéines 2g, lipides 5g, glucides 5g, 81kcal

Ingredients

- 600 gr. carottes en rondelles d'env. 3 mm d'épais.
- 1 c.c. sucre brut
- 1 c.s. gingembre râpé fin
- 1 dl. lait de noix de coco
- ½ dl. d'eau
- feuilles céleri hachées
- ¾ c.c. sel.

Instructions

1) Dans une casserole, cuire les carottes à couvert 5 min. dans très peu d'eau avec éventuellement un peu de bouillon, le sucre, le sel et le gingembre.

2) Bien mélanger le lait de coco et ½ dl. d'eau et ajouter aux carottes pour continuer la cuisson, environ 10 minutes. Les carottes doivent être cuites mais encore fermes.

3) Répartir les feuilles de céleri haché pour servir.



POIS CHICHES AU CURRY

4 portions 🕒 1h30

📊 Valeurs nutritives par portion: protéines 8g, lipides 3g, glucides 20g, 156kcal

Ingédients

- 200 gr. pois chiches (trempés la veille)
- 1 feuille laurier
- 1 c.s. huile d'olive
- 1 c.s. curry
- 400 gr. choux-fleurs séparés en rosaces
- 400 gr. pommes de terre en dés
- 2 pommes acidulées en dés
- 2 dl. eau + 1 c.c. bouillon de légumes
- 2 c.s. raisins secs
- 1 dl. crème
- sel marin.

Instructions

- 1) Faire tremper les pois chiches la veille dans l'eau bouillie. Les couvrir d'eau fraîche et les cuire avec la feuille de laurier 15 à 20 min. (sans trempage cuire 45 à 60 min.).
- 2) Chauffer le beurre, ajouter le curry et remuer. Ajouter les choux-fleurs, les pommes de terre et les pommes, dorer brièvement.
- 3) Verser les pois chiches avec l'eau et le bouillon, le sel et cuire à couvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 4) Ajouter les raisins secs et la crème. Laisser tirer le curry quelques min. à couvert. Servir avec une pointe de yogourt



LÉGUMES EN CROÛTE

4 portions ⌚ 45min

📄 Valeurs nutritives par portion: protéines 12g, lipides 10g, glucides 8g, 186kcal

Ingredients

- 400 gr. brocoli séparé en bouquets
- 200 gr. carottes en lamelles
- 200 gr. chou-fleur séparé en bouquets
- 2 à 3 dl. crème acidulée
- sel et poivre.

Croûte :

- 3 c.s. germes de blé
- 3 c.s. fromage râpé (sbrinz)
- 5 trch tomates séchées égouttées et hachées
- sel et poivre.

Instructions

- 1) Cuire les légumes à l'étouffée.
- 2) Pour la croûte : dans une terrine, mélanger les germes de blé, le fromage râpé et les tomates séchées. Assaisonner.
- 3) Dans un plat à gratin, mélanger les légumes cuits et la crème acidulée. Assaisonner.
- 4) Répandre le mélange pour la croûte sur les légumes. Gratiner 15 à 20 min. au four préchauffé à 180°.



PARMENTIER AUX LÉGUMES

4 portions 🕒 1h30

📊 Valeurs nutritives par portion: protéines 6g, lipides 2g, glucides 28g, 167kcal

Ingredients

- 750 gr. pommes de terre en purée
- 750 gr. courgettes en rondelles
- 3 tomates hachées
- 1 petite aubergine pelée coupée en dés
- 2 c.s. concentré de tomates
- 4 c.s. lait
- 2 c.s. huile d'olive
- 1 pointe de couteau de piment
- sel et poivre.

Instructions

- 1) Cuire l'aubergine dans un peu d'eau à couvert env. 5 min. Quand l'eau s'est évaporée, dans un peu d'huile, faire revenir les courgettes et aubergines 10 min.
- 2) Ajouter les tomates, le concentré de tomates, le piment, saler et poivrer. Laisser mijoter 15 min. env. à couvert. Verser dans un plat à gratin.
- 3) Mélanger les pommes de terre, l'huile, le lait, saler et poivrer. En recouvrir les légumes.
- 4) Cuire 20 min., au four, préchauffé à 200°, jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.



POIS CASSÉS SAMBAR

4 portions 🕒 1h30

📊 Valeurs nutritives par portion: protéines 3g, lipides 7g, glucides 15g, 157kcal

Ingédients

- 300 gr pois cassés
- 9 dl. eau
- 150 gr. chou-fleur
- 150 gr. haricots verts
- 100 gr. tomates concassées
- 100 gr. poivron en morceaux
- 4 c.s. jus de citron
- 6 c.s. noix de coco râpée
- 2 c.s. huile d'olive
- 2 c.s. coriandre fraîche
- 1 c.s. graines de moutarde
- ½ c.c. poivre de cayenne
- 1 c.c. curcuma (safran d'Inde)
- sel.

Instructions

- 1) Faire tremper les pois chiches la veille dans l'eau bouillie. Les couvrir d'eau fraîche et les cuire avec la feuille de laurier 15 à 20 min. (sans trempage cuire 45 à 60 min.).
- 2) Chauffer le beurre, ajouter le curry et remuer. Ajouter les choux-fleurs, les pommes de terre et les pommes, dorer brièvement.
- 3) Verser les pois chiches avec l'eau et le bouillon, le sel et cuire à couvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 4) Ajouter les raisins secs et la crème. Laisser tirer le curry quelques min. à couvert.
- 5) Servir avec une pointe de yogourt.



Chapitre 3

Desserts &
boissons



CRÈME À LA VANILLE

4 portions ⌚ 20 min

📄 Valeurs nutritives par portion: protéines 2g, lipides 2g, glucides 43g, 198kcal

Ingredients

- 2 c.s. maïzena
- 3 dl. lait de riz/ amandes
- 1 paquet sucre vanillé
- 4 c.s. sucre
- 2 dl. lait de soja vanille
- 2 c.s. vanille liquide
- essence vanille.

Instructions

- 1) Dans le lait de riz froid, délayer énergiquement au fouet la maïzena. Chauffer sans cesser de remuer, puis baisser le feu dès les premiers signes d'ébullition.
- 2) Ajouter un à un les autres ingrédients tout en remuant. Laisser mijoter env. 10 min. tout en contrôlant que la crème n'attache pas à la casserole.
- 3) Verser dans les coupes ou un plat et réfrigérer.



SALADE D'ORANGES SMYRNE

4 portions ⌚ 30min

📌 Valeurs nutritives par portion: protéines 4g, lipides 0g, glucides 41g, 216kcal

Ingredients

- 1 ½ kg oranges pelées, en tranches d'½ cm.
- 150 gr. figes découpées en cubes
- 70 gr. amandes chips, rôties à sec dans une poêle
- 2 ½ dl. eau ou eau et jus d'oranges
- 5 c.s. sucre
- 2 à 3 citrons, le jus de citron
- essence d'orange (facultatif).

Instructions

- 1) Faire bouillir l'eau et le sucre 5 min. Mélanger, encore chaud, avec le jus de citron et l'essence d'orange.
- 2) Disposer les oranges (coupées en dés) et les figes, par couche, dans un plat. Verser dessus le sirop chaud.
- 3) Mettre au frais 1 h. au moins. Servir avec de la glace vanille et des amandes rôties.



DIPLOMATE AUX FRUITS

6 portions ⌚ 50 min

📊 Valeurs nutritives par portion: protéines 5g, lipides 8g, glucides 42g, 259kcal

Ingédients

- pêches, oranges, bananes, ananas,
- fruits de saison ou fruits en boîte, égouttés et coupés
- raisins secs
- amandes et noisettes (facultatif)
- groseilles ou fruits rouges en gelée
- 1 paquet biscuits à la cuillère
- 1 l. crème vanille, Custard ou autre.

Instructions

- 1) Préparer la veille. Avec la gelée de groseille coller 2 par 2 les biscuits, en tapisser un grand plat (autour et au fond).
- 2) Déposer les fruits au milieu du plat. Préparer la crème à la vanille, la verser chaude dans le plat et réfrigérer. La crème à la vanille doit être assez épaisse de manière à ce que, froide, elle tienne le tout quand on retourne le plat dans une assiette pour servir.
- 3) Garnir de crème chantilly et de paillettes de chocolat.



MOUSSE AU CHOCOLAT

4 portions ⌚ 50min

📊 Valeurs nutritives par portion: protéines 3g, lipides 22g, glucides 15g, 265kcal

Ingredients

- 100 gr. chocolat noir à 50 % de cacao
- 4 c.s. d'eau
- 2 dl. crème entière de vache ou végétale
- cacao en poudre pour décorer.

Instructions

- 1) Dans un bol, faire fondre le chocolat finement haché dans les 4 c.s. de liquide, au-dessus d'un bain-marie frémissant.
- 2) Mélanger et lisser au fouet. Verser cette masse dans le plat de service et laisser refroidir env. 20 minutes.
- 3) Monter la crème en chantilly. En incorporer 3 cuillères à soupe au fouet en mélangeant bien. Puis ajouter 3 cuillères à soupe et incorporer à la masse délicatement en la soulevant.
- 4) Et ainsi de suite par 3 cuillères à soupe jusqu'à la fin de la chantilly. Garder au frais. P



POMMES AU CARAMEL SALÉ

4 portions 🕒 1h

📌 Valeurs nutritives par portion: protéines 2g, lipides 31g, glucides 40g, 448kcal

Ingredients

Pommes :

- 2 c.s. sucre
- 2 c.s. eau
- 4 pommes, évidées, coupées en rondelles d'1 cm.

Caramel :

- 80 gr. sucre
- 2 c.s. eau
- 3/4 dl. eau
- 40 gr. beurre
- 2 c.s. crème entière
- 1/2 c.c. sel.

Instructions

- 1) Dans une casserole, mélanger l'eau et le sucre. Ajouter les pommes, laisser mijoter à couvert, à feu moyen, env. 10 min. Refroidir un peu.
- 2) Dans une autre casserole, porter à ébullition les 80 gr. de sucre et les 2 c.s. d'eau pour le caramel jusqu'à formation d'un caramel doré.
- 3) Retirer du feu, mouiller avec 3/4 dl. d'eau, remettre sur le feu, remuer jusqu'à ce que le caramel soit bien fondu.
- 4) Incorporer le beurre, la crème et saler. Incorporer le sel petit à petit jusqu'à obtention du goût désiré. Laisser refroidir.

