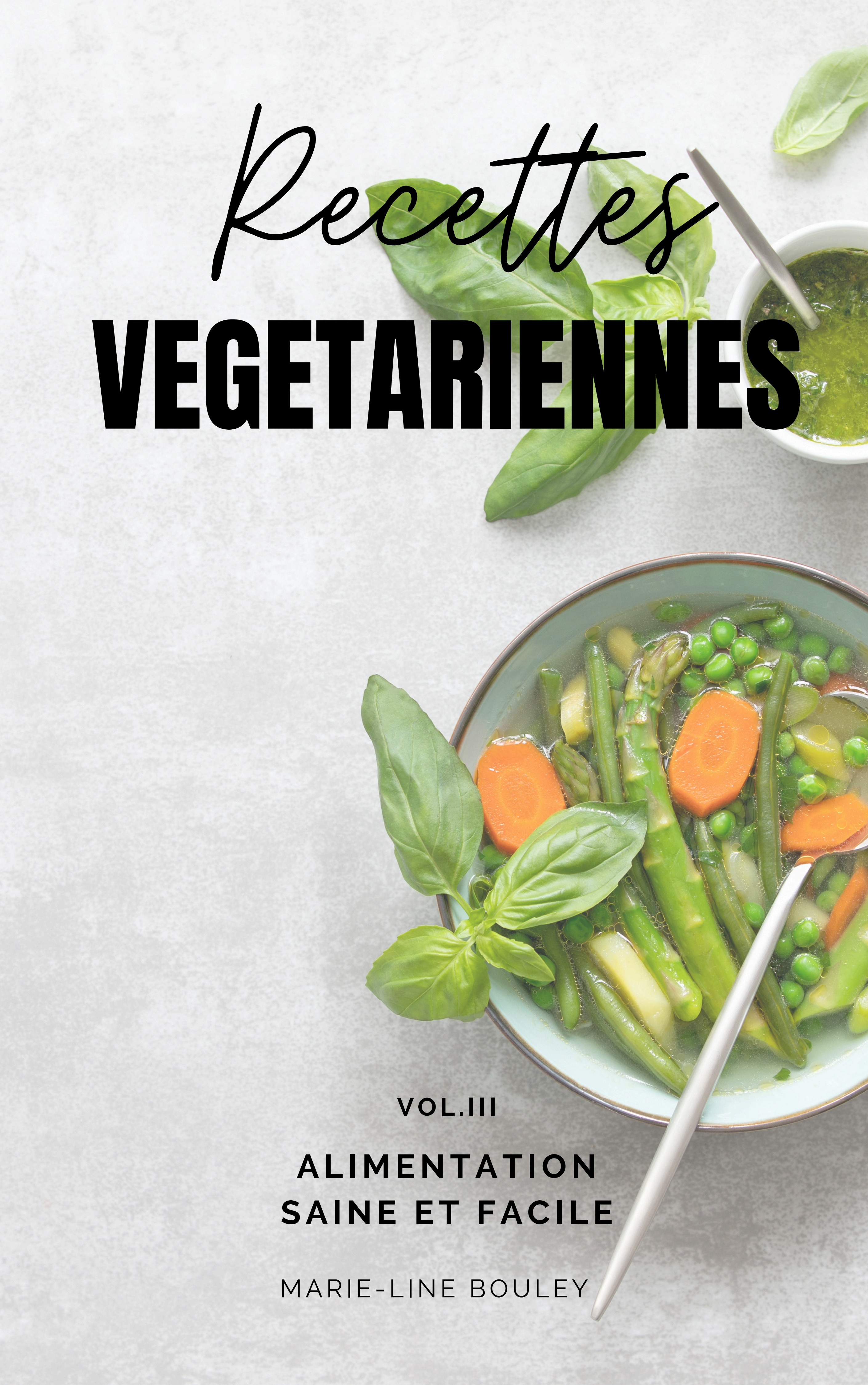




Recettes **VEGETARIENNES**

VOL.III

**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 et soupes

- Soupe aux légumes et dhal
- Soupe aux macaroni et haricots blancs
- Velouté de patates douces
- Pain exotique
- Fougasse

CHAPITRE 02

Céréales

- Boulettes de couscous
- Crêpes à la farine de sarrasin
- Galettes de millet
- Risotto aux asperges
- Riz aux courgettes et feta

CHAPITRE 03

Légumes

- Aubergines gratinées
- Choux aux pruneaux
- Curry de légumes
- Fenouils à la sauce vermeille
- Gratin de légumes

CHAPITRE 04

Desserts & boissons

- Breuvage suédois
- Grog
- Sangria aux pêches
- Clafoutis aux cerises
- Crème de coco-citron à l'ananas





Chapitre 1

soupes &
amuse
bouche

SOUPE AUX LÉGUMES ET DHAL

4 portions ⌚ 35min

📋 Valeurs nutritives par portion: protéines 12g, lipides 7g, glucides 16g, 192kcal

Ingédients

- 150 gr. pois cassés ou lentilles
- 1 aubergine coupée en dés
- 1 courgette coupée en dés
- 100 gr. courge coupées en dés ou haricots
- 1 l. eau
- 1 à 2 c.c. cumin écrasé ou en poudre
- 1 à 2 c.c. coriandre écrasé ou en poudre
- 1 c.c. graines de moutarde écrasées
- 1 c.c. curcuma en poudre
- 3 c.s. noix de coco râpée
- 2 c.s. huile d'olive vierge
- 2 c.s. jus de citron
- 1 piment vert haché (facultatif)
- sel

Instructions

- 1) Cuire les pois cassés en changeant l'eau au moins 2 fois pour faciliter la digestion.
- 2) Pendant ce temps, dans une autre casserole, cuire les légumes, à couvert, dans 1 l. d'eau avec le cumin, la coriandre, les graines de moutarde, le curcuma, la noix de coco, le piment et le sel.
- 3) Quand les légumes sont tendres, y incorporer les légumineuses et le jus de citron. Mélanger. Hors du feu, ajouter l'huile d'olive et servir chaud



SOUPE AUX MACARONI ET HARICOTS BLANCS

4 portions ⌚ 40min

📋 Valeurs nutritives par portion: protéines 2g, lipides 5g, glucides 7g, 93kcal

Ingédients

- 250 gr. haricots blancs cuits
- 250 gr. tomates coupées en dés
- 200 gr. macaroni
- 1 grosse carotte coupée en julienne
- 1.2 l. eau + bouillon végétal (v. Bouillon aux algues et légumes)
- 2 c.s. huile d'olive vierge
- basilic frais ou sec
- sel, poivre, paprika.

Instructions

- 1) Dans une casserole, porter à ébullition l'eau et le bouillon, ajouter la carotte, les épices et cuire 10 min.
- 2) Dans un récipient haut, mixer 100 gr. de haricots avec 2 louches de soupe et légumes et reverser dans la soupe.
- 3) Ajouter les tomates, le reste des haricots et les macaroni et cuire, à couvert, jusqu'à ce que les pâtes soient al dente.
- 4) Hors du feu, incorporer l'huile d'olive, le basilic et servir chaud



03

VELOUTÉ DE PATATES DOUCES

4 portions ⌚ 35min

📋 Valeurs nutritives par portion: protéines 1g, lipides 1g, glucides 20g, 109kcal

Ingédients

- 4 patates douces pelées et coupées en dés
- 9 dl. eau + bouillon végétal (v. Bouillon aux algues et légumes)
- 1 dl crème
- ¼ c.c. Sambal Oelek ou purée de piment (facultatif)
- sel, poivre.

Instructions

- 1) Cuire les patates à l'étouffée dans un peu d'eau pendant 15 min. env.
- 2) Ajouter l'eau + bouillon, le sel, le poivre et éventuel. la purée de piment. Mixer et réchauffer.
- 3) Ajouter un peu de crème et servir chaud.



PAIN EXOTIQUE

10 portions 🕒 2h30

📋 Valeurs nutritives par portion: protéines 8g, lipides 12g, glucides 43g, 314kcal

Ingredients

- 500 gr. farine blanche ou farine pour tresse
- 1 paquet levure sèche ou ½ cube de levure fraîche
- 70 gr. mangues séchées en dés grossiers
- 1 c.c. sel
- 5 dl. lait de coco
- 50 gr. noix de cajou.

Instructions

- 1) Mélanger la farine, la levure sèche (délayer la levure fraîche dans le lait de coco) et le sel. Disposer en cercle pour former une fontaine, y verser le lait de coco et ajouter les mangues.
- 2) Faire tomber peu à peu la farine dans la fontaine, mélanger et la travailler jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- 3) Incorporer les noix de cajou peu avant de terminer le pétrissage.
- 4) Laisser reposer et gonfler 1 h. dans le four chauffé à 30°.
- 5) Monter la chaleur à 200° et cuire le pain 40 à 50 min. dans le bas du four.



FOUGASSE

4 portions ⌚ 45min

📋 Valeurs nutritives par portion: protéines 12g, lipides 6g, glucides 64g, 380kcal

Ingredients

- 300 gr. farine blanche et
- 100 gr. farine d'épeautre
- 2 c.s. levure de bière instantanée
- 1 paquet levure sèche
- 2 dl. eau tiède
- 2 c.s. huile d'olive
- 1 c.c. sel

Garniture :

- romarin ou autres herbes
- olives dénoyautées
- fromage râpé
- piment (sambal oelek)
- huile pour badigeonner

Instructions

1) Dans une terrine, mélanger les farines, la levure, la levure de bière et le sel. Disposer en cercle pour former une fontaine et y verser 2 c.s. d'huile et l'eau tiède.

2) Faire tomber petit à petit la farine dans la fontaine, mélanger et travailler jusqu'à obtention d'une boule de pâte ferme.

3) Sur une surface légèrement farinée, pétrir pendant au moins 15 min. La déposer sur une plaque rectangulaire graissée. Huiler la surface avec un pinceau, y répartir les herbes, le fromage râpé, les olives et le piment.

4) Glisser au four préchauffé à 50° et laisser lever 1 h. env.

5) Augmenter la température à 200° et cuire 20 à 30 min. env. Après 20 min., contrôler : la fougasse doit être dorée à l'extérieur et souple à l'intérieur. Servir froid ou chaud.





Chapitre 2

Céréales

BOULETTES DE COUSCOUS

4 portions ⌚ 35 min

📋 Valeurs nutritives par portion: protéines 26g, lipides 27g, glucides 38g, 534kcal

Ingédients

- 200 gr. couscous de blé
- 300 gr. lentilles roses
- 4 c.s. persil haché
- 2 c.s. levure instantanée
- 6 c.s. graines de tournesol ou de sésame rôties à la poêle sans huile
- 6 c.s. huile de tournesol ou de sésame
- feuilles salade
- sel, poivre, paprika.

Instructions

- 1) Faire tremper le couscous 2 min. dans l'eau bouillie.
- 2) Cuire les lentilles dans l'eau salée, à couvert, env. 15min. En fin de cuisson, ajouter le couscous, le persil et évent. un peu d'eau.
- 3) Refroidir, incorporer les graines de tournesol ou de sésame et l'huile. Former des petites boulettes.
- 4) Les présenter sur des feuilles de salade.



CRÊPES À LA FARINE DE SARRASIN

6 portions ⌚ 1h30 min

📋 Valeurs nutritives par portion: protéines 9g, lipides 8g, glucides 31g, 239kcal

Ingédients

- 125 gr. farine de sarrasin
- 125 gr. farine bise ou blanche
- 6 dl. lait + eau par moitié
- 2 c.s. huile d'olive ou tournesol
- ¼ c.c. bicarbonate de soude
- 1 c.c. sel.

Instructions

- 1) Mélanger la farine, l'eau, le sel et l'huile.
- 2) Laisser reposer 1 h. au min. (ou davantage : toute une nuit dans le réfrigérateur).
- 3) Dans une poêle graissée, verser une très mince couche de pâte. Etaler. Cuire à feu moyen des 2 côtés. Event. ajouter à la pâte 1 c.s. de persil haché.
- 4) Si la pâte ne prend pas, rectifier la consistance en rajoutant un peu de farine blanche ou d'eau.
- 5) Les fourrer avec un ragoût de champignons.



GALETTES DE MILLET

4 portions ⌚ 30 min

📋 Valeurs nutritives par portion: protéines 12g, lipides 6g, glucides 33g, 257kcal

Ingédients

- 200 gr. millet
- 1 c.c. farine de pois chiche
- 1 c.s. levure instantanée
- 100 gr. choux chinois haché
- 100 gr. épinards congelés, décongeler et égoutter
- 100 gr. carottes râpées
- 50 gr. fromage râpé
- huile d'olive, chapelure
- sel, poivre, paprika.

Instructions

- 1) Cuire le millet doré dans 3 fois son volume en eau + bouillon. Egoutter si nécessaire.
- 2) Ajouter la levure instantanée, la farine de pois chiche et les épinards, assaisonner et bien mélanger.
- 3) Faire revenir 5 min. dans un peu d'huile le chou chinois et les carottes, assaisonner.
- 4) Mélanger au millet, ajouter le fromage râpé et bien amalgamer. Former des galettes, les tourner dans la chapelure et les cuire à la poêle, dans suffisamment d'huile, 5 min. de chaque côté. Les arroser de jus de citron avant de les consommer.



RISOTTO AUX ASPERGES

4 portions ⌚ 45 min

📋 Valeurs nutritives par portion: protéines 18g, lipides 28g, glucides 60g, 579kcal

Ingédients

- 280 gr. riz pour risotto
- 1 kg asperges vertes en tronçons d'1 cm.
- 60 gr. beurre
- 3 c.s. huile d'olive
- 3 à 4 c.s. fromage râpé
- 1 l. eau + bouillon végétal
- 1 dose safran
- sel, poivre.

Instructions

- 1) Peler et raccourcir les asperges à 6 cm. de la pointe.
- 2) Amener le bouillon à ébullition et le garder au chaud. Dans une casserole, chauffer 3 c.s. d'huile et 30 gr. de beurre et y faire revenir les asperges, ajouter 2 c.s. d'eau et une pincée de sel. Laisser mijoter à couvert quelques min.
- 3) Ajouter le riz et remuer pour répartir la sauce autour du riz. Ajouter le bouillon chaud et mélanger. Cuire doucement 20 min., remuer de temps en temps.
- 4) Le riz doit être cuit al dente. Incorporer les 30 gr. de beurre restant et la moitié du fromage râpé. Mélanger, rectifier l'assaisonnement et servir avec le reste du fromage râpé.



RIZ AUX COURGETTES ET FETA

4 portions ⌚ 40min

📋 Valeurs nutritives par portion: protéines 23g, lipides 24g, glucides 63g, 562kcal

Ingédients

- 800 gr. courgettes pelée, coupées en rondelles d'1 cm.
- 1 c.s. huile d'olive
- 250 gr. riz pour risotto
- 4.5 dl. eau + bouillon végétal
- 1.8 dl demi crème acidulée
- 2 c.s. fromage râpé
- 200 gr. feta en dés
- 1 bqt basilic ciselé, sel, poivre.

Instructions

1) Faire revenir les courgettes dans l'huile, ajouter le riz, mélanger et mouiller avec le bouillon.
2) Cuire le riz al dente. Beurrer un moule à gratin, y mettre le mélange courgettes et riz, verser le nappage et saupoudrer de fromage râpé. Cuire 20 min. au four préchauffé à 200°.

Nappage : Mélanger ½ crème acidulée, fromage râpé, basilic et assaisonner. Incorporer la feta. Eventuellement fluidifier le nappage avec 1 à 2 c.s. de lait.





Chapitre 3

Légumes

//

AUBERGINES GRATINÉES

4 portions 🕒 1h

📋 Valeurs nutritives par portion: protéines 11g, lipides 22g, glucides 12g, 310kcal

Ingédients

- 2 grosses aubergines non pelées, en tranches
- 2 c.s. huile d'olive
- 450 gr. env. sauce tomate épaisse + un peu de piment
- fromage râpé

Instructions

- 1) Sur un plat, saler les aubergines et les laisser dégorger 30min.
- 2) Puis les éponger. Les faire revenir à la poêle dans l'huile, les ranger dans un plat à gratin huilé avec la mozzarella. Arroser de sauce tomate assaisonnée et agrémentée de basilic ou de sauge.
- 3) Saupoudrer de fromage râpé ou de levure de bière instantanée Gratinier 20 min. au four préchauffé à 180°.



CHOUX AUX PRUNEAUX

4 portions ⌚ 3h

📋 Valeurs nutritives par portion: protéines 3g, lipides 5g, glucides 36g, 225kcal

Ingédients

- 500 gr. choux blancs ou rouges en lanières
- 250 gr. pruneaux secs sans noyaux
- 1 ½ dl. bouillon végétal
- 2 c.s. huile chardon ou tournesol.

Instructions

- 1) Tremper 2 h. les pruneaux secs, réserver le jus pour mouiller les choux.
- 2) Déposer les pruneaux entre deux couches de choux. Mettre sur la plaque à feu doux, dès que le fond commence à griller, mouiller avec le bouillon et l'eau de trempage des pruneaux, env. 3 dl. en tout.
- 3) Couvrir et cuire doucement env. 40 min. jusqu'à ce que les choux soient tendres. Ajouter l'huile avant de servir et bien mélanger.



CURRY DE LÉGUMES

4 portions ⌚ 35min

📖 Valeurs nutritives par portion: protéines 7g, lipides 6g, glucides 20g, 167kcal

Ingédients

- 2 cc. coriandre moulu et curcuma
- 1 c.c. curry
- 1 c.s. gingembre haché
- 4 carottes en rondelles
- 350 gr. courgettes en rondelles
- 1 petit chou-fleur en bouquets
- 3 dl. bouillon végétal
- 50 gr. noix de cajou grillées
- 150 gr. yogourt nature
- sel et poivre.

Instructions

- 1) Dans un peu d'huile, faire revenir les épices rapidement.
- 2) Ajouter les carottes et les courgettes, remuer quelques instants. Mouiller avec le bouillon, saler et poivrer.
- 3) Laisser mijoter à couvert 10 min. Incorporer le chou-fleur, cuire 10 min.
- 4) Ajouter les noix de cajou et le yogourt. Réchauffer et servir avec des galettes aux flocons d'avoine.



FENOUILS À LA SAUCE VERMEILLE

4 portions ⌚ 25 min

📋 Valeurs nutritives par portion: protéines 6g, lipides 17g, glucides 19g, 252kcal

Ingédients

- 4 fenouils coupés en deux
- 50 gr. pignons
- 50 gr. raisins secs trempés dans de l'eau tiède
- 2 c.s. purée d'amandes
- 1 à 2 c.s. huile de chardon ou de tournesol
- 1 à 2 c.s. jus de citron
- paprika, sel et poivre.

Instructions

- 1) Cuire les fenouils à l'étouffée, al dente. Les égoutter et les mettre dans un saladier.
- 2) Ajouter les raisins, les pignons et couvrir de la sauce suivante : bien mélanger la purée d'amandes, l'huile, le paprika, le jus de citron et le sel.
- 3) Eventuellement fluidifier avec 1 ou 2 c.s. d'eau chaude si la purée d'amandes est dure.



GRATIN DE LÉGUMES

6 portions ⌚ 1h30

📖 Valeurs nutritives par portion: protéines 7g, lipides 12g, glucides 12g, 200kcal

Ingédients

- 4 à 5 pommes de terre
- 1 aubergine
- 1 grande courgette
- 3 carottes
- 3 tomates
- 2 à 2,5 dl. sauce béchamel
- fromage râpé
- persil, basilic
- sel, poivre, piment.

Instructions

- 1) Peler et couper en tranches fines tous les légumes. Les faire revenir 10 minutes à la poêle sauf les tomates.
- 2) Les disposer par couches dans un plat à gratin beurré. Au milieu, assaisonner d'une partie des fines herbes, d'un peu de fromage râpé et d'un peu de sauce béchamel avant de recommencer les couches.
- 3) Finir par le fromage râpé, l'assaisonnement, arroser de sauce béchamel. Garnir de noix de beurre et cuire 1 h. env. au four préchauffé à 200°.



Chapitre 3

Desserts & boissons



BREUVAGE SUÉDOIS

4 portions ⌚ 20 min

📊 Valeurs nutritives par portion: protéines 3g, lipides 3g, glucides 65g, 303kcal

Ingédients

- 12 clous de girofle
- 1 bâton cannelle
- 2 figues
- 1 zeste orange
- ½ tasse raisins secs
- 1 c.s. cardamome
- 1 l. jus de raisin
- ½ tasse amandes décortiquées.

Instructions

1) Verser un grand bol d'eau dans une casserole et faire bouillir 10 min. avec des épices : clous de girofle, cannelle, figues, zeste d'orange, raisins secs, cardamome.

2) Puis ajouter 1 l. de jus de raisin. Arrêter avant l'ébullition. Filtrer et servir chaud en ajoutant ½ t. d'amandes décortiquées.



GROG

2 portions ⌚ 1h

📊 Valeurs nutritives par portion: protéines 0g, lipides 0g, glucides 10g, 41kcal

Ingredients

- 2 tasses d'eau
- 5 clous de girofle
- 1 bt. Cannelle
- ½ jus de citron
- miel.

Instructions

- 1) Faire bouillir 5 min. l'eau avec les clous de girofle et la cannelle.
- 2) Laisser reposer et servir avec du miel et ½ jus de citron.



SANGRIA AUX PÊCHES

6 portions ⌚ 20 min

📋 Valeurs nutritives par portion: protéines 5g, lipides 1g, glucides 65g, 314kcal

Ingédients

- 1 l. jus de raisin
- 1 kg pêches en dés
- 4 oranges en rondelles
- 2 citrons en rondelles
- 1 l. eau gazeuse.

Instructions

- 1) Mélanger le jus et les fruits (agrumes pelés à vif).
- 2) Réfrigérer. Pour servir ajouter 1 l d'eau gazeuse



CLAFOUTIS AUX CERISES

10 portions 🕒 50min

📋 Valeurs nutritives par portion: protéines 4g, lipides 3g, glucides 17g, 106kcal

Ingédients

- 400 gr. cerises dénoyautées

Pâte :

- 50 gr. farine blanche
- 50 à 60 gr. sucre
- 1 pqt sucre vanillé
- 1 c.c. poudre à lever
- ½ zeste de citron (facultatif)
- 4 gouttes essence de vanille (facultatif)
- 2 1/2 dl. lait ou crème ou lait soja vanille
- 1 pincée sel

Instructions

- 1) Beurrer une plaque à tarte. Verser dessus le sucre, le sucre vanillé, ajouter le sel, tout en continuant à battre au fouet.
- 2) Ajouter la farine, la poudre à lever, le zeste de citron, l'essence de vanille et le lait.
- 3) Bien mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. Laisser reposer quelques minutes. Préchauffer le four à 180°.
- 4) Répartir les cerises dans la plaque, verser la pâte dessus de manière à ce que les fruits soient couverts au trois quarts. Glisser le clafoutis sur la grille, au milieu du four. Laisser gratiner env. 30 à 35 minutes. Saupoudrer de sucre glace avant de servir.



CRÈME DE COCO - CITRON À L'ANANAS

6 portions ⌚ 30 min

📋 Valeurs nutritives par portion: protéines 2g, lipides 13g, glucides 30g, 223kcal

Ingédients

- 400 ml. lait de coco
- 2 citrons verts (limettes) zeste et jus
- 10 c.s. sucre
- 2 c.s. maïzena (cuillère rase)
- 1 dl. crème fouettée de vache ou de soja
- 1 mini ananas en dés.

Instructions

- 1) Délayer à froid la maïzena dans un minimum d'eau froide. Verser le lait de coco dans une casserole.
- 2) Ajouter le sucre, jus et zeste de citron et la maïzena. Mélanger le tout au fouet, porter à ébullition, à feu doux, sans cesser de remuer pendant env. 10 minutes.
- 3) Verser dans un plat et laisser refroidir. Battre la crème et l'incorporer délicatement en soulevant la masse. Réfrigérer. Servir tel quel ou avec des dés d'ananas. Peut être préparée la veille

