

Panna cotta au concombre, mikado de pomme verte

6
personnes

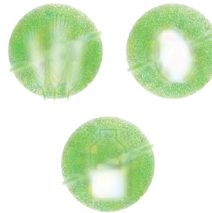
Préparation
15 min

Cuisson
3 min

Matériel
1 casserole • 1 blender

Préparez de jolies verrines empreintes de fraîcheur en associant une panna cotta douce et onctueuse avec un émincé de pomme verte croquante et acidulée.

2 g d'agar-agar en poudre
200 g de concombre
20 cl de crème de riz liquide
1 douzaine de feuilles de menthe
1 pomme verte



- Diluez l'agar-agar avec 30 cl d'eau, chauffez et laissez frémir 1 à 2 minutes tout en remuant au fouet.
- Épluchez et coupez le concombre en morceaux avant de le mixer avec la crème, la menthe et l'agar-agar chaud. Salez.
- Versez aussitôt dans des verrines et laissez refroidir.
- Avant de servir, coupez de fins bâtonnets de pomme et disposez-les sur chaque verrine. Versez un filet d'huile d'olive ou d'huile à la vanille (voir p. 26) et poivrez en donnant un tour de moulin.

Les variantes

La crème de riz peut être remplacée par 200 g de fromage de chèvre frais (yaourt ou faisselle) ou végétal (soja, chanvre, etc.).





Caviar d'aubergine à la noix de cajou

4 à 6
personnes

Préparation
10 min

Cuisson
20 min

Matériel
1 cocotte • 1 blender

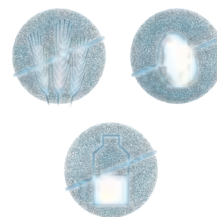
Voici une crème à tartiner fondante, parfumée à l'huile d'olive et relevée par la saveur de la noix de cajou. Légère, elle se déguste avec une fougasse ou un assortiment de crudités (bâtonnets de concombre et de carotte, tomates cerise...).

2 aubergines

2 gousses d'ail

2 c. à soupe de purée de noix de cajou ou d'amande complète

Facultatif : 1 c. à soupe de graines de sésame noir



- Épluchez et coupez les aubergines en cubes, puis faites-les revenir à feu doux avec l'ail émincé et 6 c. à soupe d'huile d'olive.
- Lorsque les aubergines sont fondantes, salez et mixez avec la purée de noix de cajou.
- Parsemez éventuellement de graines de sésame et réservez au frais.

L'idée en plus

Si vous souhaitez une saveur fraîche et acidulée, ajoutez le jus d'1/2 citron au moment de mixer.

Muffins au tofu

6
personnes

Préparation
15 min

Cuisson
30 min

Matériel
**1 saladier • 6 ramequins
ou moules à muffins**

Si vous souhaitez emporter vos muffins en pique-nique, faites-les cuire dans de petites corolles en papier cuisson écologique que vous placerez dans vos moules. Servis tout juste sortis du four, moelleux et bien gonflés, ils ne manqueront pas de vous mettre en appétit. Dans cette recette végétarienne, les dés de tofu font office de lardons !

125 g de yaourt (végétal ou de brebis)

2 œufs

120 g de farine de riz complet

1 c. à café bombée de poudre à lever

1 c. à soupe bombée de gomasio

150 g de courgette et/ou de carotte

100 g de tofu au basilic ou aux herbes

2 c. à soupe de graines de courge



- Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).
- Mélangez le yaourt et 60 g d'huile d'olive, puis ajoutez les œufs un à un, la farine, la poudre à lever et le gomasio.
- Coupez les légumes et le tofu en petits dés avant de les mélanger à la pâte.
- Remplissez les ramequins graissés, parsemez de graines de courge et enfournez 30 minutes.

Les variantes

- Ajoutez au choix diverses fines herbes émincées, des pétales de tomate séchée coupés en petits dés, des pignons de pin ou des graines de tournesol.
- Remplacez l'un des légumes par des petits pois ou des champignons de Paris émincés en lamelles.





Shots de pastèque

6
personnes

Préparation
10 min

Matériel
1 blender

Voici une proposition rafraîchissante pour l'apéritif, un mariage entre deux fruits d'été. La saveur sucrée de la pastèque vient adoucir la tomate acidulée.

1 grosse tomate
200 g de pastèque (poids épluché)
6 feuilles de menthe
Facultatif : tomates cerise



- Mixez la tomate épluchée (sauf si votre blender est performant !) avec la pastèque épépinée et coupée en morceaux, 2 c. à soupe d'huile d'olive, la menthe et 10 cl d'eau fraîche. Salez et poivrez.
- Versez dans de petits verres et accompagnez éventuellement de tomates cerise à picorer !

Marmelade d'oignon en piperade

6
personnes

Préparation
10 min

Cuisson
25 min

Matériel
1 mini-hachoir • 1 poêle

L'association des oignons confits et des poivrons rouges bien mûrs et sucrés crée un bel équilibre. À l'occasion d'un buffet estival, présentez cette tartinade parfumée au thym dans une coupe, accompagnée de toasts.

4 oignons

1 petit poivron rouge

1 gousse d'ail

2 pincées de thym

**Facultatif : 1 c. à soupe de purée de noix de cajou
ou de cacahuète**



- Faites revenir les légumes grossièrement hachés et l'ail écrasé à feu doux avec 4 c. à soupe d'huile d'olive. Salez et parsemez de thym.
- Remuez fréquemment jusqu'à l'obtention d'une préparation légèrement confite.
- Ajustez l'assaisonnement, ajoutez un filet d'huile d'olive et éventuellement la purée d'oléagineux de votre choix, avant de verser dans une coupe et de placer au frais.

La bonne idée !

Adoptez cette garniture pour préparer vos sandwichs de pique-niques.