

BAGELS

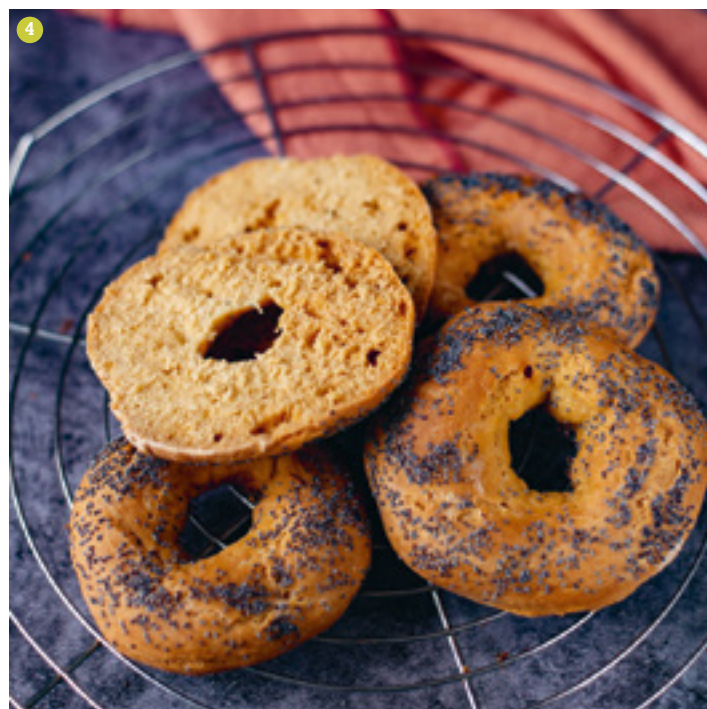
🕒 prép. 15 min 🕒 cuis. 25 min

Habituellement, les bagels subissent une double cuisson, d'abord pochés dans l'eau, puis cuits au four. Ici, la recette est simplifiée avec une cuisson unique et ne comporte pas de temps de levée. Vous aurez vite fait d'organiser une soirée sandwiches à la mode anglo-saxonne, avec pickles, viande ou poisson fumés et plein de feuilles vertes ou de graines germées.

POUR 4 BAGELS

- 150 g de yaourt grec ou de skyr
- ½ c. à soupe de bicarbonate
- 170 g de farine de blé T80
- 1 pincée de sel
- Un peu de lait pour dorer
- Graines de pavot (ou de sésame)

- 1 Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez le yaourt et le bicarbonate. Tamisez la farine et le sel, puis mélangez-les au yaourt. Pétrissez, puis séparez la pâte en 4 pâtons égaux.
- 2 Formez des boudins avec chacun d'eux et reliez les extrémités pour former des anneaux. Le trou doit être assez grand car les pains vont gonfler pendant la cuisson.
- 3 Déposez les pains sur une plaque couverte de papier cuisson. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez la surface des pains avec le lait. Cela fonctionne également avec un jaune d'œuf battu. Saupoudrez avec les graines de pavot.
- 4 Enfournes pour 20/25 minutes. Laissez refroidir sur une grille avant de couper vos bagels en deux pour les garnir (voir recette p. 96).



ACHARDS

de légumes d'été

🕒 prép. 30 min ⏱ repos : 30 min 🕒 cuis. 5 min

Les achards sont des préparations à base de divers légumes épicés et conservés en saumure. Les légumes sont ébouillantés dans la plupart des recettes. Ici je ne le fais que pour les haricots verts, les autres légumes s'attendrissant avec le temps au contact de la saumure. Si les achards sont originaires d'Asie du Sud, l'émigration les a fait voyager et ce mets est typique des îles comme la Réunion, l'île Maurice ou la Nouvelle-Calédonie. Vous en trouverez dans les rayons exotiques en tout petits bocaux, vendus à prix d'or. Mieux vaut les réaliser par vous-même. Ils apporteront du caractère à vos sandwichs.

POUR 3 POTS D'ENVIRON 50 CL

- 1 poignée de haricots verts
- 4 belles carottes
- ½ chou blanc
- 1 ou 2 piments selon vos goûts
- 3 cm de racine de gingembre
- 2 cm de racine de curcuma
- 1 citron (zeste + jus)
- 4 c. à soupe d'huile de tournesol
- Poivre du moulin
- 1 c. à café de sel fin
- ½ litre de saumure à 3 % (soit ½ litre d'eau bouillie et refroidie avec 15 g de sel de mer non raffiné)

❶ Lavez les légumes. Équeutez les haricots verts et coupez-les en morceaux. Ébouillantez-les pendant 5 minutes, puis égouttez-les. Râpez les carottes et émincez finement le chou. Émincez les piments.

❷ Réunissez les légumes dans un saladier. Ajoutez le gingembre et le curcuma râpés, le zeste et le jus du citron, ainsi que l'huile de tournesol. Poivrez et ajoutez le sel fin. Mélangez le tout avec vos mains en pressant les légumes pendant 5 bonnes minutes. Laissez reposer 30 minutes (vous pouvez le faire la veille et conserver au frais).

❸ Ensuite remplissez les bocaux en tassant les légumes. Versez la saumure et laissez le temps au liquide de bien s'infiltrer, il ne doit pas rester d'air. Couvrez complètement les légumes. Fermez les bocaux avec un joint propre.

❹ Posez-les sur un plateau (ça risque de déborder un peu). Laissez reposer à température ambiante pendant 10 jours. C'est prêt à consommer.

Conservation

Vous pouvez conserver les bocaux au frais pendant 6 mois à compter de leur réalisation (ouverts ou non).



CROQUE-OMELETTE

🕒 prép. 10 min 🕒 cuis. 10/15 min

Ce croque-omelette contient tout pour un plat équilibré. Accompagné d'une salade, de crudités ou d'une soupe de légumes selon la saison, vous aurez un repas à la fois digeste et complet. De plus, il est relativement économique et facile à préparer, ainsi il conviendra bien aux étudiants.

POUR 1 CROQUE-OMELETTE

- 2 œufs
- 4 c. à soupe de crème végétale
- ½ c. à café de *garam massala*
- Sel et poivre
- 50 g de mimolette
- 1 grand bol de feuilles d'épinard frais
- 1 noisette de beurre (ou mieux, de ghee)
- 2 tranches de pain de mie épaisses (voir p. 14)
- Un peu d'huile d'olive pour la poêle

- 1 Fouettez les œufs dans un bol avec la crème, le *garam massala*, le sel et le poivre. Ajoutez la moitié de mimolette râpée et mélangez.
- 2 Lavez et essorez les épinards.
- 3 Huilez légèrement une grande poêle et faites-la chauffer. Ajoutez les épinards.
- 4 Dès qu'ils ont un peu fondu et réduit de volume, ajoutez les œufs en faisant pivoter la poêle pour les répartir sur toute la surface. Ajoutez les tranches de pain par-dessus, puis l'autre moitié de mimolette râpée sur l'une des tranches.

- 5 Laissez prendre l'omelette, puis, à l'aide d'une large spatule, rabattez-la sur le pain sur 2 côtés. Superposez les 2 tranches de pain en basculant simplement la tranche sans mimolette sur l'autre.
- 6 Laissez cuire encore quelques instants et servez aussitôt.





BURRITO

végan

🕒 prép. 20 min 🕒 cuis. 10 min

Cela fait plus d'un siècle que ce sandwich est dégusté au Mexique. On l'accompagne donc des ingrédients typiques de la région : haricots rouges, maïs, tomates... Certains ajouteront de la viande hachée mais, ici, j'ai choisi une déclinaison sans viande. Les tortillas proposées dans ce livre étant sans œuf, nous avons même affaire à un sandwich végan. Contrairement à d'autres sandwichs mexicains, celui-ci ne subit aucune friture, c'est donc un sandwich qui assouvira votre faim sans alourdir votre estomac.

POUR 2 BURRITOS

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ citron vert
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 gousse d'ail
- Sel
- ½ oignon rouge
- 1 petit piment doux
- Quelques tiges de persil ou de coriandre
- 120 g de grains de maïs ou 1 épi cuit
- 120 g de haricots rouges cuits
- 200 g de tomates crues
- 2 tortillas (voir p. 26)

- 1 Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive avec le jus de citron vert, le concentré de tomate, l'ail pressé et le sel.
- 2 Détaillez l'oignon en petits dés. Émincez le piment. Hachez le persil ou la coriandre.
- 3 Réunissez tous les ingrédients (sauf les tortillas) dans le saladier et mélangez soigneusement. Vous pouvez laisser mariner cette préparation au frais avant la confection de vos burritos.
- 4 Étalez une tortilla directement sur le plan de travail (ou sur une feuille de papier cuisson ou un bee wrap si vous souhaitez l'emporter). Garnissez avec la préparation de légumes. Repliez la tortilla d'un tiers sur la garniture afin de la contenir, puis refermez 2 côtés de manière à former un rouleau.
- 5 Vous pouvez déguster votre burrito comme un sandwich, le stocker dans votre lunch-box ou le servir à l'assiette.

À savoir

Si vous souhaitez le manger chaud, vous pouvez le faire chauffer dans une poêle avec une pellicule d'huile. Au Mexique, on le fait carrément frire, son petit nom est alors *chimichanga*, mais je trouve que cela alourdit la digestion, sans rien apporter de plus.

