

# GALETTES

pour 4 pers. ou à réchauffer

## Galettes aux pommes de terre

### *Ingrédients*

4 pommes de terre (environ 500 g)

3 c à s de farine

sel, poivre

un peu de lait

1 œuf, et un jaune

Cuire les pommes de terre pour faire une purée, ou faire une purée avec un sachet de flocons de pommes de terre. Y Ajouter 3 c à s de farine, mélanger, incorporer 1 œuf entier plus un jaune. Fouetter vivement jusqu'à ce que la purée tienne sans couler dans une cuillère. Faire chauffer un peu d'huile d'arachide dans une poêle, prélever une grosse cuillère à soupe de la préparation, la faire glisser dans l'huile chaude.

Recommencer pour toute la préparation, et faire dorer les galettes environ 2mn de chaque côté. Servir avec du fromage, une salade et un fruit cru ou cuit

## Galettes de Maïs

### *Ingrédients*

150 g de semoule de maïs (polenta)

2 c à s d'huile d'olive

2 œufs

Verser la semoule de maïs dans un grand saladier. Ajouter les œufs, l'huile d'olive, le sel et  $\frac{1}{4}$  l d'eau. Laisser reposer une heure. Faire des galettes à l'aide d'une cuillère à soupe, les faire dorer dans une poêle avec de l'huile d'olive. Servir avec de la tapenade ou de la ratatouille, une salade, feta et compote.

## Galettes de quinoa (riz des Incas, très riche en protéines végétales)

### *Ingrédients*

75 g de quinoa (environ 6 c à s)

2 c à s de farine

2 oignons

1 c à s d'huile d'olive, sel, poivre, ciboulette ou estragon frais ou sec.

1 œuf

1 c à s de fromage blanc à 20%

Verser le quinoa dans 3 fois le volume d'eau salée bouillante. Cuire à feu moyen 15 mn, jusqu'à ce que le petit germe blanc apparaisse. Arrêter le feu, couvrir, laisser gonfler 5 mn avant d'égoutter si nécessaire. Dans une poêle avec 1 c à s d'huile d'olive faire dorer les oignons émincés. Mélanger le quinoa cuit, les oignons, l'œuf entier, le fromage blanc, les herbes. Ajouter la farine. Former des galettes bien tassées, les faire dorer dans une poêle 4 mn de chaque côté avec un peu d'huile d'olive.

Servir avec un coulis de tomates. Terminer par une salade et des pruneaux.

Variante : incorporer dans le mélange 100g de tofu (fromage de soja) haché, vos galettes n'en seront que plus riches en protéines végétales.

# TARTES SALEES

(pour 4 pers. ou à réchauffer)

## Pâtes à tarte brisée ou feuilletée

### Ingrédients

250 g de farine

$\frac{1}{2}$  verre d'eau (8 cl),

1 c à s d'huile d'olive,

1 pincée de sel,

1 c à c d'herbes de provence.

Sur un plan de travail, former un puits avec 150 g de farine, verser y l'eau, le sel, l'huile et les herbes. Pétrir et ajouter le reste de farine jusqu'à ce que la pâte en colle plus aux mains. Former une boule de pâte et la laisser reposer 1 heure.

Étaler la pâte sur le plan de travail fariné, huiler votre moule à l'huile d'olive et le garnir.

*Très bonnes, très faciles à préparer maintenant qu'il y a les pâtes à tarte toutes prêtes, mais attention c'est très riche !! Pour alléger un peu, tout en restant délicieux et varié, faire des tartes aux légumes, utiliser de la crème à 15%, ou un mélange  $\frac{1}{2}$  crème à 15% et  $\frac{1}{2}$  crème de soja ou  $\frac{1}{2}$  crème entière à 30% +  $\frac{1}{2}$  de lait*

## Garniture

Base ou appareil de la garniture : 4 œufs, 4 c à s de crème à 15% (20 cl) ou moitié crème de soja/moitié crème ou  $\frac{1}{2}$  crème entière à 30%+1/2 de lait.

Bien battre, saler, poivrer.

## Tarte Méditerranée

Sur un fond de pâte brisée ou pâte à pizza, mettre une fondue de tomate-oignons (ou une boîte de sauce pizza).

Saupoudrer d'une c à s de pignons de pin, d'olives.

Servir avec une salade, un fromage blanc et une compote.

## Tarte aux Épinards

Avec des épinards cuits auxquels incorporer 10 cl de crème allégée ou de crème de soja, et 4 ou 5 tranches de bacon sur le dessus.

# TARTES SALEES

(pour 4 pers. ou à réchauffer)

## Tarte aux Poireaux

Faire fondre 2 poireaux lavés et coupés dans 1 c à c d'huile d'olive pendant 10 mn.

Ajoutez cette fondue de poireaux à l'appareil, salez, poivrez.

Saupoudrez de 30g de râpé

Versez dans le fond de tarte. Enfournez à four chaud et cuire à th 7/8 , 180° à 200° environ 25 mn.

## Tarte aux Oignons

idem avec 2 beaux oignons rissolés

## Tarte aux Asperges

idem avec une boîte d'asperges (1/4) disposées en étoile dans le fond de la tarte.

## Tarte aux Courgettes

idem avec 2 belles courgettes cuites en rondelles 5 mn au micro-ondes ou à la vapeur.

Vous pouvez remplacer le râpé par 3 ou 4 tranches de chèvre.

## Quiche Lorraine

idem avec 125g de lardons dorés.

## Tarte au Fromage

idem avec 100 g de râpé et de la muscade en poudre

# IDÉES REPAS-CRÊPES

## Les Crêpes

### *Ingrédients*

Elles peuvent se faire :

- à la farine blanche (type 45), ou semi-complète (type 110), ou  $\frac{1}{2}$  sarrasin +  $\frac{1}{2}$  complète
- au lait, au jus de soja nature ou calcium

### recette de base :

3 œufs moyens (55 g)

200 g de farine

1 c à s d'huile d'arachide

1/2 litre de lait ou jus de soja

1 pincée de sel

Faire chauffer le liquide, mais pas bouillir. (le lait chaud sert à faire monter la farine instantanément, ce qui fait qu'il n'y a plus besoin d'attendre pour déguster).

Mettre dans une terrine la farine, le sel, faire un puits. Y ajouter les œufs entiers battus et la moitié du liquide.

Remuer doucement en partant du centre du puits, dès que nécessaire ajouter la fin du liquide et l'huile.

Utiliser une crêpière à fonds épais à faire bien chauffer avant de mettre la pâte. Faire dorer des 2 côtés.

## Garnitures

### *En salé:*

- de ratatouille
- de fondue d'oignons
- de fondue de champignons
- de béchamel aux champignons (voir sauces chaudes)
- d'œuf (ça fait beaucoup d'œufs !)
- de bacon
- de jambon
- de gruyère

ou d'un savant mélange de plusieurs ingrédients

N'oubliez pas de couper avec une salade verte.

### *En sucré*

- de sucre + jus de citron
- beurre- sucre
- compote
- confiture
- chocolat

# PLATS COMPLETS SANS VIANDE

## ▶ Couscous de légumes aux fruits secs (rapide) pour 4

### **Ingrédients**

1 sac de légumes à couscous surgelés (avec pois chiches normalement),  
50 g de raisins secs,  
50 g d'amandes mondées,  
250 g de graine de couscous fin précuite (raffiné ou  $\frac{1}{2}$  complet),  
1 c à c de ras- el- hanout (Ducros) ou harissa

Dans une poêle, faire décongeler les légumes dans 2 c à s d'huile d'olive , environ 15mn.  
Ajouter le ras-el-hanout, les raisins secs et les amandes. Saler, poivrer.  
Pendant la cuisson, verser dans un saladier la graine de couscous, 1 c à s d'huile d'olive, du sel, et recouvrir le tout à ras d'eau bouillante. Laisser gonfler quelques minutes, remuer.  
Servir avec les légumes.

## ▶ Lentilles- riz (rapide) pour 2

### **Ingrédients**

1 boîte de lentilles préparées (1/2),  
125 g de riz (sauvage, blanc, semi-complet, complet , à votre goût !),  
2 c à s de pignons de pin.

Cuire le riz , faire chauffer les lentilles. Servir chaque assiette, moitié riz- moitié lentilles, saupoudrer de pignons de pin  
Il existe un mélange riz-lentilles à cuire ensemble.

## ▶ Pennes à la sicilienne pour 2

### **Ingrédients**

250 g de penne (pâtes),  
6 c à s de sauce tomate( avec des morceaux, c'est meilleur !),  
50 g de noisettes moulues,  
1 c à s de câpres

Faire cuire les penne plutôt *al dente*. Faire chauffer la sauce tomate.  
Égoutter les penne, ajoutez 1 c à s d'huile d'olive, les câpres.  
Servir dans les assiettes, les penne et la sauce tomate, saupoudré de noisettes.

# PLATS COMPLETS SANS VIANDE

## Galettes de flocons d'avoine et œufs

### *Ingrédients*

180 g de flocons d'avoine,  
1/2 l d'eau,  
1/4 l de lait ou lait de soja,  
1 c à c de sel,  
1 c à s de shoyu ou de la muscade,  
2 pincées de marjolaine,  
4 œufs

Faire bouillir le lait + l'eau + sel. Y ajouter les flocons d'avoine en pluie et laisser cuire environ 3 à 5 mn en remuant. Laisser refroidir  $\frac{1}{2}$  h. Verser le mélange en forme de galette dans une poêle légèrement huilée.

Faire dorer 10 mn de chaque côté. Cuire séparément les œufs dans une poêle anti-adhésive.

Mettre les œufs sur la galette, partager et déguster.

## Papitas

### *Ingrédients*

100 g de quinoa cuit  
100 g de mie de pain rassis trempée dans du lait  
2 œufs, une petite boîte de thon au naturel  
un peu de gingembre frais, un zeste de citron non traité

Mélanger le tout et former des petites boulettes à faire cuire dans une poêle avec 2 c à s d'huile d'arachide

Servir avec une sauce tomate bien relevée au basilic ou au Tabasco

# MENUS-TOASTS

## pour 2 personnes

### ▶ Toasts aux champignons

#### *Ingrédients*

300 g de champignons frais (ou une boîte)

4 cuillères à soupe rases de crème à 15% ou de crème de soja

4 tranches de pain de mie ou de pain de campagne (complet si possible)

Enlever la terre des champignons, les laver rapidement, les couper en lamelles (ou ouvrir la boîte et égouttez les champignons)

Les faire revenir dans une poêle avec une cuillère à café d'huile d'olive .

Faire griller les toasts.

Au dernier moment ajouter la crème, saler poivrer, donner un tour de bouillon.

Assaisonnez.

Verser les champignons sur les toasts et servir de suite.

Servir avec une salade composée.

Finir par du fromage ou un yaourt et un fruit cru ou cuit.

### ▶ Toasts au chèvre ou au fromage fondu

#### *Ingrédients*

4 tranches de pain de mie ou de pain de campagne (complet si possible)

8 rondelles de chèvre en rouleau, ou 4 carrés de fromage fondu

Mettre 2 rondelles de fromage sur le pain et à four chaud (thermostat 7 ou 160°) environ 10 mn.

Servir avec une salade composée ou après une soupe de légumes .

Finir par un fruit cru ou cuit

### ▶ Croques à l'ananas ou à la tomate

#### *Ingrédients*

4 tranches de pain de mie

2 tranches de jambon

4 rondelles d'ananas en boîte ou 4 rondelles de tomate

40 g de gruyère râpé

Sur les tranches de pain de mie mettre un carré (1/2 tranche) de jambon puis la rondelle d'ananas, enfin le gruyère râpé. Poivrez.

Mettre à four chaud (thermostat 7, 180°) environ 10 mn

Servir avec une salade composée ou après une soupe de légumes.

Finir par un yaourt et un fruit cru ou cuit.