

Recettes

VEGETARIENNES

VOL.I

**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.

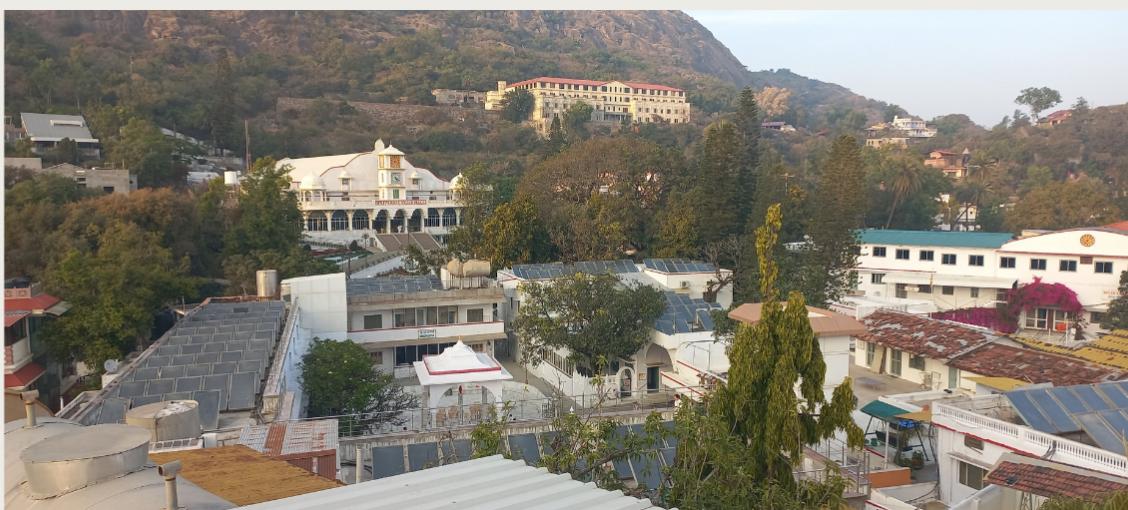
Dans ma jeunesse déjà, attirée par le Bouddhisme et la spiritualité, je m'étais interrogée sur la nécessité de consommer de la viande. Sensible à la cause animale, élevage et abattage, la réponse était devenue évidente pour moi et j'avais donc décidé d'arrêter d'en consommer malgré les objections de 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 30 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

Amuse bouches et soupes

- crème au asperges
- soupe au potiron
- ballon au cumin et pavot
- pain au yogourt
- tresse



CHAPITRE 02

Pâtes

- pâtes au four
- lasagne végétarienne
- pâtes au pesto
- pennes à la sicilienne
- penne à la sauge et feta

CHAPITRE 03

Légumes

- crostini aux légumes
- rouleaux d'été
- dahl de lentilles
- nouilles sautées aux légumes
- ratatouille



CHAPITRE 04

Desserts & boissons

- tarte aux pommes
- gâteau au chocolat
- lait aux framboises
- limonade indienne
- Punch d'été





Chapitre 1

soupes &

amuse bouche

CRÉME AUX ASPERGES

4 portions ⏳ 35min

ⓘ Valeurs nutritives par portion: protéines 6g, lipides 16g, glucides 10g, 214kcal

Ingédients

- 16 asperges en tronçons
- 1 l. eau + bouillon végétal
- 1 c.s huile d'olive vierge
- 1 c.s. vinaigre balsamique blanc
- 1 c.s. jus de citron vert
- 1 pc sucre
- 2 branches persil haché
- sel, poivre.

Instructions

- 1) Dans une casserole, porter à ébullition l'eau + bouillon, ajouter les asperges (couper les pointes et les réserver) cuire 20 min., à couvert, à feu moyen.
- 2) Mixer, passer au tamis pour enlever les filaments et ajouter le vinaigre, le jus de citron, le sucre, le sel, le poivre et réchauffer
- 3) Hors du feu, incorporer l'huile d'olive. Garnir avec les pointes d'asperges, le persil et servir chaud ou froid.



SOUPE AU POTIRON

4 portions ⏳ 40min

ⓘ Valeurs nutritives par portion: protéines 3g, lipides 7g, glucides 11g, 124kcal

Ingédients

- 1 l. eau + bouillon végétal
- 2 ½ dl. lait d'amande ou de coco
- 500 gr. potiron ou courge coupé en petits dés
- 1 c.s. flocons d'avoine
- 1 c.s. persil haché
- curry, sel, poivre.

Instructions

- 1) Dans une casserole, porter à ébullition l'eau et le bouillon, ajouter le potiron, les flocons d'avoine, saler, poivrer et cuire à feu moyen, à couvert, 30 min.
- 2) Mixer, ajouter le curry, le lait et réchauffer à feu doux.
- 3) Servir chaud parsemé de persil.



BALLON AU CUMIN ET PAVOT

4 portions ⏳ 1h30

ⓘ Valeurs nutritives par portion: protéines 7g, lipides 4g, glucides 33g, 193kcal

Ingédients

- 250 gr. farine d'épeautre ou mi-blanche
- 50 gr. farine de sarrasin
- 1 paquet levure sèche
- 1 c.s. huile de tournesol ou d'olive
- 2 ½ dl. eau tiède
- 1 c.c. sel.
- graines de cumin écrasés, pavot ou sésame.

Instructions

- 1) Commencer par mélanger les farines, ensuite mélanger le reste des ingrédients.
- 2) Pétrir la pâte jusqu'à ce que tout soit homogène et qu'elle ne colle plus. Laisser reposer minimum 30min.
- 3) Glisser la pâte dans des moules ou, si possible, façonner des petits ballons et les presser sur les graines
- 4) Cuire 20 à 25 min. au milieu du four préchauffé à 200°.



PAIN AU YOGOURT

4 portions ⏳ 2h30

ⓘ Valeurs nutritives par portion: protéines 14g, lipides 3g, glucides 68g, 364kcal

Ingédients

- 400 gr. farine blanche
- 100 gr. farine rustique
- 1 c.c. levure de bière (facultatif)
- 2 c.s. graines de tournesol ou autres oléagineux
- 500 gr. yogourt nature (au lait de vache ou de soja)
- 1 c.s. sucre brun
- 1 c.c. sel
- 1 paquet levure sèche (voir dosage sur l'emballage)
- 1 ½ dl eau.

Instructions

- 1) Mélanger les farines, la levure sèche et la levure de bière, ajouter les autres ingrédients un à un en remuant à la spatule.
- 2) Ajouter le yogourt et l'eau (la pâte doit être mouillée). Pétrir la pâte au moins 15 min, à la main ou à l'aide des crochets du fouet électrique, jusqu'à obtention d'une pâte lisse et souple.
- 3) Renverser la pâte dans un moule à cake (long. 35 cm.) chemisé de papier sulfurisé. La laisser reposer et gonfler 1 h. dans le four chauffé à 30°. Monter la chaleur à 180° et cuire le pain 55 min. dans le bas du four.



TRESSE

4 portions ⏳ 3h

i Valeurs nutritives par portion: protéines 9g, lipides 9g, glucides 44g, 300kcal

Ingédients

- 550 gr. farine blanche
- 1 c.c. sel
- 1 c.s. sucre
- 1 pqt levure sèche (env. 7 gr.)
- 100 gr. margarine ramollie en morceaux
- 2 ½ dl. boisson à l'avoine

- 1 c.c. huile d'olive
- 1 c.c. boisson à l'avoine
- ¼ c.c. curcuma

Instructions

- 1) Mélanger la farine, le sel, le sucre et la levure. Ajouter la margarine et la boisson à l'avoine, puis pétrir le tout en une pâte souple et lisse. Couvrir et laisser lever env. 1 h 30 à température ambiante jusqu'à ce que la pâte double de volume.

- 2) Tresser comme dans la photo. Poser la tresse sur une plaque chemisée de papier cuisson. Mélanger l'huile, la boisson à l'avoine et le curcuma, en badigeonner la tresse. Couvrir et laisser lever encore 30 minutes.

- 3) Faire cuire env. 35 minutes au milieu du four préchauffé à 200°. Sortir la tresse du four et la laisser refroidir sur une grille.



Chapitre 2

Pâtes

PÂTES AU FOUR

4 portions ⏳ 35 min

ⓘ Valeurs nutritives par portion: protéines 18g, lipides 15g, glucides 54g, 435kcal

Ingédients

- 300 gr. pâtes
- 1 dl crème fraîche ou crème de soja
- 1 aubergine en dés
- fromage râpé
- muscade, sel, poivre.

Instructions

- 1) Faire revenir l'aubergine à la poêle, dans un peu d'huile d'olive, saler et poivrer.
- 2) Cuire les pâtes al dente. Mettre les pâtes dans un plat à gratin beurré.
- 3) Répartir dessus des pâtes les aubergines frites . Verser la crème fraîche additionnée de sel, poivre et muscade.
- 4) Saupoudrer de fromage râpé et gratiner au four 5-10 min.



LASAGNE VÉGÉTARIENNE

6 portions ⏳ 1h30 min

ⓘ Valeurs nutritives par portion: protéines 16g, lipides 42g, glucides 20g, 530kcal

Ingédients

- 150 gr. lasagnes, soit 10 plaques env.
- 5 dl. sauce béchamel
- 5 dl. sauce tomate
- 100 gr. champignons de Paris en lamelles
- 200 gr. épinards cuits
- fromage râpé
- origan ou basilic

Instructions

- 1) Faire chauffer la sauce tomate à l'origan ou au basilic, incorporer les champignons revenus à la poêle dans un peu d'huile et assaisonnés.
- 2) Préparer la sauce béchamel. Huiler un plat à gratin, napper le fond de sauce tomate, la couvrir d'une couche de lasagnes (sans précuisslon), d'une couche d'épinards, puis de sauce béchamel, enfin de fromage râpé.
- 3) Répéter jusqu'à épuisement des ingrédients et terminer par une couche de béchamel saupoudrée de fromage râpé ou de levure instantanée.
- 4) Cuire 40 min. au four préchauffé à 200°.



PÂTES AU PESTO

4 portions ① 40 min

ⓘ Valeurs nutritives par portion: protéines 15g, lipides 22g, glucides 100g, 668kcal

Ingédients

- 500 gr. pâtes

Pesto :

- 50 gr. basilic frais ciselés
- ¼ poivron rouge
- 1 c.c. sel
- 1 c.s. pignons
- 1 c.s. fromage râpé (facultatif)
- 1 à 2 c.s. germes de blé
- 1 c.c. levure de bière
- 0.75 dl. d'huile d'olive

Instructions

- 1) Cuire les pâtes al dente et égoutter.
- 2) Hacher finement le basilic, le poivron, et les pignons.
- 3) Mélanger tous les ingrédients solides et incorporer petit à petit l'huile d'olive.
- 4) Mélanger la sauce aux pâtes, si très sec ajouter une cuillère à soupe d'eau de cuisson des pâtes.



PENNE À LA SICILIENNE

4 portions ⏳ 25 min

ⓘ Valeurs nutritives par portion: protéines 21g, lipides 17g, glucides 72g, 541kcal

Ingédients

- 350 gr. penne ou spaghetti
- 100 gr. env. chou frisé coupé en julienne
- 1 petite aubergine en dés
- 2 à 3 dl. tomates en coulis
- 3 c.s. huile
- 2 c.s. crème 25 % ou crème de soja
- fromage râpé (facultatif)
- sel, poivre, évent. piment.

Instructions

- 1) Cuire les pâtes al dente et égoutter.
- 2) Faire revenir dans un peu d'huile le chou frisé avec les aubergines, ajouter le coulis de tomates, saler et poivrer.
- 3) Cuire à feu doux en remuant de temps en temps.
- 4) A la fin de la cuisson, ajouter la crème et le fromage râpé. Verser sur les penne, mélanger délicatement et servir.



PENNE À LA SAUGE ET FETA

4 portions ⏳ 25 min

ⓘ Valeurs nutritives par portion: protéines 22g, lipides 14g, glucides 71g, 518kcal

Ingédients

- 350 gr. penne ou spaghetti
- 200 gr. brocolis
- 100 gr petit poids
- 5 filles sauge en julienne
- 80 gr. beurre ou/et huile d'olive
- 200 gr. feta émiettée
- poivre.

Instructions

- 1) Dans une casserole, faire revenir à feu doux la sauge dans l'huile d'olive, ajouter peu de sel, les 2 poivres, laisser mijoter à température minimum.
- 2) Dans une autre casserole, faire bouillir de l'eau, y plonger les pâtes avec les lanières de chou frisé et les cubes de pommes de terre. Cuire le tout al dente,
- 3) Egoutter en gardant un peu d'eau de cuisson (env. ½ dl.). Verser sur les pâtes la préparation de sauge, la feta, rajouter 1 à 2 c.s. d'huile d'olive et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement selon les goûts.



Chapitre 3

Legumes

//

CROSTINI AUX LÉGUMES

4 portions ⏰ 30min

ⓘ Valeurs nutritives par portion: protéines 10g, lipides 10g, glucides 23g, 232kcal

Ingédients

- 8 tranches de pain
- 100 gr. mozzarella
- 1 poivron rouge ou tomates en dés
- 1 courgette coupée finement
- 4 c.c. câpres
- 10 olives noires, hachées
- 1 c.s. vinaigre
- 1 c.s. huile d'olive
- poivre, muscade, origan, basilic.

Instructions

- 1) Mélanger les légumes, les herbes et le fromage en petits dés, arroser de vinaigre et d'huile et assaisonner.
- 2) Tartiner le pain de concentré de tomate (facultatif), déposer le mélange sur le pain, saupoudrer de fromage râpé. Déposer les croûtes sur une plaque à gâteau beurrée et doré au four 10 min.



ROULEAUX D'ÉTÉ

14 portions  25 min

 Valeurs nutritives par portion: protéines 8g, lipides 1g, glucides 16g, 100kcal

Ingédients

- 14 feuilles de riz
- 100 g nouilles de riz
- 1 avocat
- 1 concombre
- 1 carottes
- 2-3 feuilles de salade
- 1 bouquet de feuilles de menthe
- épices
- sauce soja (optionel)

Instructions

- 1) Découper les légumes en julienne.
- 2) Faire cuire les nouilles de riz selon instructions de l'emballage.
- 2) Humidifier les feuilles de riz dans l'eau tiède et les rouler avec la garniture désirée.
- 3) Servir avec sauce soja ou une autre sauce.



DAHL AUX LENTILLES

4 portions ⏳ 25 min

ⓘ Valeurs nutritives par portion: protéines 25g, lipides 22g, glucides 75g, 595kcal

Ingédients

- 200 gr. lentilles vertes ou noires
- 1 c.c. huile olive
- 2 dl lait de coco
- 7 dl bouillon de légumes
- 1 c.s. concentré de tomates

Mélange d'épices:

- 2 à 3 cm. gingembre frais râpé
- quelques rondelles de fenouil coupé fin
- piment d'espelette
- 1/2 c.c. cannelle en poudre
- 4 gousses de cardamome verte
- 1 c.c. curcuma en poudre
- 1/2 c.c. coriandre en poudre
- 1 c.c. cumin indien
- 1 clou de girofle
- 1/2 c.c. fenugrec en poudre
- sel et poivre.

Instructions

- 1) Cuire une première fois les lentilles 5 minutes.
- 2) Faire revenir 1 min le gingembre avec les rondelles de fenouil, ajouter le concentré de tomates, mélanger.
- 2) Ajouter les lentilles, faire revenir une minute et bien mélanger.
- 3) Enfin, incorporer les épices, mélanger. Mouiller avec le bouillon de légumes et saler. Laisser mijoter le tout jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- 4) Servir avec du lait de coco : 1 c.s. de lait de coco par bol de dahl et du riz blanc (optionnel).



NOUILLES SAUTÉES AUX LEGUMES

2 portions  25 min

ⓘ Valeurs nutritives par portion: protéines 12g, lipides 18g, glucides 0g, 234kcal

Ingédients

- 200 g nouilles konjac
- 1 poivron
- 2 à 3 cm de gingembre finement haché
- 500 g d'épinards frais
- 2 carottes coupées en julienne
- 30g champignons noires séchés
- sauce soja (selon goût)
- huile de sésame (selon goût)
- graines de sésame (optionnel)

Instructions

- 1) Humidifier les champignons selon les instructions de l'emballage.
- 2) Faire revenir le gingembre, les carottes et le poivron dans l'huile de sésame.
- 2) Ajouter les épinards, une fois ceux-ci réduits, ajouter les nouilles et les champignons.
- 3) Laisser mijoter 2-3 min et ajouter la sauce soja et les graines de sésame à la fin.



RATATOUILLE

4 portions  40 min

 Valeurs nutritives par portion: protéines 11g, lipides 12g, glucides 44g, 355kcal

Ingédients

- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 1 poivron
- 4 tomates
- 2-4 c.s huile d'olive
- 3 dl d'eau avec bouillon végétal
- 2-3 c.s pois chiches
- Fines herbes
- Sel, poivre, paprika et piment

Instructions

- 1) Couper tous les légumes et les mettre dans une cocotte, ajouter le mélange d'eau et bouillon, porter à ébullition.
- 2) Assaisonner selon goût, faire cuire à couvert, à feu doux pendant 20min.
- 3) Ajouter les pois chiches.
- 4) Servir avec un riz jaune au lait de coco (optionnel)



Chapitre 3

Desserts &
boissons

TARTE AUX POMMES

8 portions ⏳ 1h

ⓘ Valeurs nutritives par portion: protéines 5g, lipides 12g, glucides 77g, 441kcal

Ingédients

- 250 gr. pâte feuilletée ou brisée
- 4 pommes en purée
- raisins secs
- 6 pommes pelées, en tranches
- sucre, cannelle.

Instructions

- 1) Préparer une purée de pommes et y incorporer une poignée de raisins secs.
- 2) Etendre la pâte dans un moule à tarte (Ø 24 cm.) graissé, la piquer à la fourchette et la napper de purée de pommes. Laisser dépasser de larges rebords de pâte. Répartir les tranches de pommes serrées sur la purée de pommes.
- 3) Rabattre les rebords de pâte sur les fruits. Saupoudrer de sucre, cannelle, et ajouter quelques noix de beurre. Glisser 30 min. au four préchauffé à 200°.



GÂTEAU AU CHOCOLAT

10 portions ① 1h

ⓘ Valeurs nutritives par portion: protéines 6g, lipides 26g, glucides 30g, 392kcal

Ingédients

- 200gr. sucre
- 50 gr. cacao
- 1 c.c. rase bicarbonate de soude
- 2 dl. huile ou beurre ramolli
- 1 ½ dl. lait de soja vanille ou de vache
- 150 gr. yogourt (soja ou vache) chocolat ou nature
- 2 dl. eau chaude + 1 c.c. bombée café soluble (facultatif)
- 1 paquet sucre vanillé
- 1 paquet poudre à lever
- 1 pincée de sel.

Instructions

- 1) Mélanger tous les liquides et les ingrédients secs séparemment.
- 2) Mélanger les 2 préparations sans trop travailler. Verser dans une plaque à gâteau (\varnothing 30 cm.) beurrée et glisser au four préchauffé à 180°. Cuire 30 min. env.



LAIT AUX FRAMBOISES

10 portions ① 15 min

ⓘ Valeurs nutritives par portion: protéines 3g, lipides 3g, glucides 22g, 123kcal

Ingédients

- 2 dl sirop framboises
- ½ jus de citron
- 1 peu glace en cubes
- 8 dl lait

Instructions

- 1) Secouer le tout au shaker ou mixer.
- 2) Servir de suite et très frais.



LIMONADE INDIENNE

4 portions ⏰ 15 min

ⓘ Valeurs nutritives par portion: protéines 1g, lipides 0g, glucides 16g, 64kcal

Ingédients

- 1 ½ l. eau
- 2 c.s. sucre roux
- 1 pc. Sel
- 10 tours moulin à poivre
- 1 c.s. coriandre en poudre
- 3 citrons verts
- 4 citrons bien mûrs.

Instructions

- 1) Faire bouillir l'eau. Ajouter poivre, sel, coriandre et sucre. Bouillir 5 min.
- 2) Ajouter le jus des citrons et servir en apéritif avec une rondelle de citron vert.



PUNCH D'ÉTÉ

8 portions ⏳ 30 min

ⓘ Valeurs nutritives par portion: protéines 1g, lipides 1g, glucides 47g, 205kcal

Ingédients

- 1 l. jus de pommes
- 1 l. jus d'ananas
- ½ l. jus d'oranges
- 1 dl. jus de citrons
- 6 à 8 clous de girofle
- 150 gr. miel + cannelle à volonté

Instructions

- 1) Cuire lentement ¼ d'h. le jus de pommes, les épices et le miel.
- 2) Refroidir et passer dans un grand pot.
- 3) Ajouter les jus d'ananas, d'oranges et de citrons. Réfrigérer.
- 4) Servir sur de la glace.

