

FSA

Fédération suisse des aveugles et malvoyants

Buffet végétarien

Rendez-vous avec

la courge

2021

Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Houmous de potimarron _____	5
Chou-fleur entier rôti au four _____	8
Butternut rôtie avec maïs _____	11
Salade de quinoa _____	13
Mousse au chocolat végane _____	15
Kabak tatlisi ou potiron au sucre _____	17

Introduction

Manger végétarien est tendance. Mais les mets doivent rester goûteux!

Nous avons opté pour un buffet végétarien et privilégié les légumes.

C'est l'automne, la courge est au rendez-vous.

L'houmous est un mets facile à préparer, riche en protéines et plein d'effets bénéfiques pour la santé. Vous serez surpris par le crémeux et le petit goût de châtaigne de l'houmous au potimarron relevé par le parfum des herbes aromatiques. L'houmous peut être servi seul ou comme accompagnement de plats.

Le chou-fleur est bien présent sur nos étals en ce moment, vous le testerez rôti en entier au four.

Pour le dessert, la mousse au chocolat sans œuf et une douceur traditionnelle turque à base de citrouille et de sucre, le kabak tatlisi.

Menu

Houmous de potimarron

Chou-fleur entier rôti au four

Butternut rôtie avec maïs

Salade de quinoa

Mousse au chocolat végane
Kabak tatlisi ou potiron au sucre

Houmous de potimarron

Peut se préparer à l'avance.

Ingrédients

Pour 4 personnes.

Garder précieusement le jus des pois chiches pour le dessert.

Potimaron ou courge, coupé, 200 grammes.

Pois chiches égouttés, rincés, 200 grammes.

Tahini, 2 cuillères à soupe.

Jus de citron jaune ou vert, 2 cuillères à soupe.

Ail, 1 gousse.

Huile d'olive, 2 cuillères à soupe.

Jus de pois chiches, 2 cuillères à soupe.

Feuilles de sauge, 8 à 10.

Sel, poivre.

Pour décorer :

Pois chiches entiers.

Graines de sésame.

Feuilles de sauge, 2.

Huile d'olive ou de sésame.

Préparation

1. Laver le potimarron et le couper en morceaux, puis les rôtir au four pendant 30 minutes, à 180 °C.
2. Dans un saladier profond, placer le potimarron rôti, les pois chiches, le tahini, la gousse d'ail pressée, le jus de citron, l'huile d'olive, les feuilles de sauge, du sel, du poivre.
3. Écraser à la fourchette grossièrement.
4. Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène ; en fonction de la consistance, ajouter du jus de pois chiches.
5. Verser l'houmous dans une assiette, creuser une tranchée et ajouter un peu d'huile d'olive, parsemer de pois chiches, de sésame, de cumin, de graines de courge ou garniture de votre choix.
6. Servir frais avec des pains pita, des crudités ou des gressins.

3 parfums

1. Sauge, mixer avec 10 feuilles émincées et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
Parsemer de 2 feuilles de sauge émincées et de graines de sésame.

2. Curcuma, mixer avec 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre, 2 cuillères à soupe de moutarde au curcuma (Clovis) et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Parsemer de graines de pavot et de coriandre émincée.
3. Sésame, rôtir la courge avec le gingembre, mixer avec 1 petite poignée de coriandre, 1 cuillère à café de cumin, 1 cuillère à café de graines de sésame, 1 pincée de curry, 2 cuillères à soupe d'huile de sésame. Parsemer du sésame et des graines de courge.

Remarques

Goûter et réajuster à votre convenance : si c'est trop pâteux, ajouter un peu plus d'eau, un soupçon d'huile pour la souplesse et vérifier l'assaisonnement. Dans tous les cas, bien mixer à chaque fois.

L'houmous se conserve 2-3 jours au frais.

Variantes

Huile de sésame et huile d'olive, 1 cuillère à soupe de chaque.

Assaisonner ou parsemer: gingembre frais, coriandre, ciboulette, sumac, curry, piment, cumin, gingembre en poudre.

Chou-fleur entier rôti au four

Ingrédients

Pour 6 personnes.

Chou-fleur, 1,4 kilo.

Beurre en pommade, 40 grammes.

Huile d'olive, 2 cuillères à soupe.

Sel et poivre.

Papier de cuisson ou cornet à rôtir.

Sauce au yogourt

Yogourt grec nature, 2.

Citron, 1/2 zeste râpé, 1 cuillère à soupe de jus, sel.

Mélanger tous les ingrédients.

Parfumer avec quelques feuilles de menthe ciselées, de ciboulette ou d'ail.

Préparation

1. Enlever les grandes feuilles extérieures du chou-fleur et couper la base de manière à ce qu'il tienne. Le laver.
2. Remplir une grosse casserole d'eau salée (votre chou-fleur doit y tenir entier), porter à ébullition. Plonger le chou-fleur, la tête en bas. Dès la reprise de l'ébullition, faire

- cuire 6 minutes et le sortir à l'aide d'une écumoire. Laisser s'égoutter dans une passoire, tête vers le bas, 15 minutes.
3. Préchauffer le four à 180 °C.
 4. Mélanger huile d'olive, beurre, sel et poivre.
 5. Tapisser une plaque de cuisson d'un grand papier de cuisson chiffonné (cela l'empêchera de noircir à sa base).
 6. Déposer le chou-fleur tête vers le haut.
 7. Enduire de la moitié du mélange beurre/huile.
 8. Emballer entièrement avec le papier.
 9. Rôtir 1,30 heure ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre quand vous le piquez.
 10. Ouvrir le four avec précaution, laisser sortir la vapeur.
 11. Ouvrir le papier, arroser avec le reste de beurre et d'huile et poursuivre le rôtissage 30 minutes à 170 °C.
 12. À la sortie du four, laisser tiédir 5 minutes avant de servir.
 13. Se déguste aussi bien chaud que froid.
 14. Découper comme un gâteau et servir avec l'houmous ou la sauce au yogourt.

Variantes

2 variantes d'assaisonnement :

1. Sel, 1 cuillère à soupe de curry en poudre, 1 cuillère à soupe de miel, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 cuillère à café de tabasco ou de paprika fumé, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.
2. 30 grammes de beurre doux, 1/2 cuillère à café de poudre de curry indien, 1 belle gousse d'ail, 1 cuillère à soupe de brins de thym, 1 pincée de fleur de sel.

Ne pas lésiner sur les épices, elles mettront en valeur la douceur du chou-fleur ainsi cuit.

Butternut rôtie avec maïs

Peut se préparer en partie à l'avance.

Ingrédients

Pour 6 personnes.

Courge butternut, 1.

Huile d'olive, 75 ml.

Grains de maïs en boîte ou surgelés, 300 grammes.

Piment, 1 petit morceau.

Poivron rouge, 1.

Citrons verts, 3.

Graines de courge, 30 grammes.

Coriandre et persil, 3 cuillères à soupe.

Miettes de féta, 2 cuillères à soupe.

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Couper la courge en 2 dans le sens de la longueur, évider et détailler en tranches.
3. Mélanger dans un saladier avec 2 cuillères à soupe d'huile, saler et poivrer.
4. Sur une grande plaque chemisée, déposer les tranches. Enfourner 35 minutes.

5. La chair doit être tendre et légèrement rôtie. Sortir du four et réserver.
6. Torrifier les graines de courge.
7. Griller le maïs à la poêle, quelques minutes en remuant.
8. Dans un saladier, mettre le zeste de 3 citrons et le jus d'1 citron vert.
9. Ciseler 3 cuillères à soupe de coriandre et de persil.
10. Épépiner le 1/2 piment et le tailler en brunoise.
11. Mélanger tous les ingrédients.
12. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et saler.
13. Dresser les tranches de butternut.
14. Mettre par-dessus le mélange de maïs et parsemer de graines de courge et de miettes de féta.

Remarques

Tous les éléments peuvent se préparer la veille à condition d'être conservés chacun dans un contenant différent.

Cuire la courge quelques heures avant.

Elle peut rester 2 bonnes heures à température ambiante.

Salade de quinoa

Peut se préparer en partie à l'avance.

Ingrédients

Pour 6 personnes.

Quinoa, 200 grammes.

Eau, 4 décilitres.

Persil plat, 1/2 bouquet.

Menthe, 1/2 bouquet.

Coriandre, 1/2 bouquet.

Fenouil, 1.

Tomates cerises, 12.

Radis, 6.

Poivron rouge, 1/2.

Poivron vert, 1/2.

Oignons nouveaux, 2.

Courge, 1 morceau.

Citrons jaunes ou verts, 2-3 (selon goût).

Huile d'olive, 3 cuillères à soupe.

Huile de courge, 1 cuillère à soupe.

Sel, 1 cuillère à café.

Poivre.

Préparation

1. Rincer le quinoa dans une passoire.

2. Porter à ébullition dans l'eau, saler.
Laisser mijoter environ 10 minutes. Retirer la casserole du feu et laisser gonfler 5 minutes, sans le couvrir ; le grain doit être croquant.
3. Laver tous les légumes et les herbes, les sécher dans un linge.
4. Hacher les herbes.
5. Râper la courge.
6. Couper en petits cubes poivrons, tomates et fenouil, et les radis en rondelles.
7. Hacher les oignons, mettre le tout dans un grand saladier.
8. Dans un bol, mélanger le jus des citrons, l'huile et le sel.
9. Juste avant de servir, mélanger le tout.
10. Rectifier l'assaisonnement si besoin et servir.

Variantes

En hiver, remplacer les tomates fraîches par des tomates séchées. Ajouter des pépins de grenade ou des suprêmes d'orange pour les vitamines.

Remplacer le quinoa par du boulgour ou du couscous.

Mousse au chocolat végane

Ingrédients

Pour 6 personnes.

Eau des pois chiches, 150 grammes (récupérée en égouttant une boîte de 400 grammes).

Sucre en poudre, 1 cuillère à soupe.

Sel, 1 pincée.

Chocolat noir 70% ou 80%, 150 grammes.

Lait végétal (soja, amande, riz, coco), 3 cuillères à soupe.

Quelques éclats de fèves de cacao.

Préparation

1. Déposer l'eau des pois chiches dans un bol, garder au frais.
2. Fondre le chocolat délicatement au bain-marie avec 3 cuillères à soupe de lait végétal et laisser tiédir quelques minutes.
3. À l'aide d'un fouet électrique, monter l'eau des pois chiches avec une pincée de sel à petite vitesse comme pour des blancs en neige. Augmenter progressivement la vitesse et incorporer le sucre en pluie.

4. Incorporer délicatement et progressivement la mousse neigeuse au chocolat noir fondu, en soulevant bien le mélange avec une spatule et en allant bien au fond.
5. Disposer dans des verres et réserver au réfrigérateur au moins 2 heures.
6. Saupoudrer de quelques éclats de fèves de cacao avant de servir.
7. Déguster !

Remarques

Ici, les blancs d'œufs sont remplacés par de l'aquafaba. Il s'agit tout simplement de l'eau de cuisson des pois chiches que l'on récupère dans les conserves ou les bocaux. Ce liquide riche en protéines est composé d'eau et d'albumine, tout comme le blanc d'œuf. Cette protéine permet la coagulation et donc la montée en neige du liquide lorsqu'on le fouette vigoureusement.

Variante

Pour parfumer la mousse : sucre vanillé, extrait de vanille, 1 cuillère à café de café lyophilisé, cannelle, fève tonka, etc.

Kabak tatlisi ou potiron au sucre

Ingrédients

Citrouille (ou potiron), 500 grammes, pesée une fois pelée et découpée.

Sucre, 125 grammes.

Eau, 2 cuillères à soupe.

Jus de citron, 1 cuillère à café.

Clous de girofle, 2.

Bâton de cannelle, 1/2.

Cerneaux de noix, 75 grammes.

Préparation

1. Peler, laver et couper la citrouille en morceaux de forme rectangulaire de 3 x 5 cm environ.
2. Déposer les morceaux de citrouille, les clous de girofle et le bâton de cannelle dans un grand faitout à revêtement antiadhésif. Le faitout doit être grand, car il faut qu'un maximum de morceaux de citrouille touchent le fond.
3. Recouvrir tous les morceaux de citrouille de sucre.
4. Couvrir, laisser macérer toute la nuit à température ambiante.

5. Le lendemain, asperger les morceaux de citrouille d'un filet d'eau, couvrir le faitout et cuire, sans touiller à la cuillère, à feu doux, pendant 45 minutes.
6. Si nécessaire, incliner le faitout dans plusieurs sens pour bien répartir le sucre et l'eau.
7. Pendant la cuisson de la citrouille, torréfier les cerneaux de noix et les concasser.
8. 15 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le jus de citron et incliner le faitout pour le répartir.
9. À la fin de la cuisson, laisser tiédir et servir la citrouille saupoudrée de noix concassées.

Variante pour la cuisson

Certains cuisiniers turcs préfèrent terminer leur kabak au four avant de servir : ils retirent la citrouille du faitout et la placent dans un plat allant au four. Arroser avec le sirop et cuire au milieu du four à 180 °C pendant 15 minutes.