

FSA

Fédération suisse des aveugles et
malvoyants.

Menu

Végétarien

**Inspiré du chef
Yotam Ottolenghi**

2024

Table des matières

Introduction _____	3
À découvrir _____	4
Menu _____	5
Verrine de potage de poivrons jaunes parfumés à la mélasse de grenade _____	6
Chips de chou kale _____	8
Rapini à la sauce soja, ail et cacahuètes__	10
Lasagnes végétariennes, aubergines et mozzarella _____	12
Glace yogourt-crème _____	16
Mûres chaudes à l'amaretto _____	17

Introduction

Ce menu végétarien vous propose des recettes inspirées du chef anglo-israélien Yotam Ottolenghi. Elles sont les plus enthousiasmantes de ces dernières années. Non seulement il sait écrire et proposer des recettes inoubliables, mais il a révélé des condiments venus d'ailleurs qui changent le jeu en cuisine.

Avec des recettes pleines d'idées à découvrir, il espère ouvrir de nouvelles voies dans le monde en pleine expansion des légumes, des céréales et des légumineuses.

Il a tendance à utiliser des ingrédients parfois difficiles à dénicher, mais faciles à remplacer. Pour ce menu, il faut trouver la bonne organisation, pour qu'au moment de servir vous n'ayez qu'à combiner et dresser les différents éléments.

À découvrir

La mélasse de grenade est fabriquée avec du jus de grenade, du citron et du sucre. Ce sirop épais a la consistance du miel et sa couleur est d'un rouge pourpre. La saveur de la grenade caramélisée, avec des notes minérales, sucrées et acidulées voire légèrement astringentes, rappelle le citron confit et les cerises acidulées.

Elle fait des merveilles dans une vinaigrette ou une marinade. Elle réveille les papilles en dessert, sur une crème glacée ou une salade de fruits frais.

La mélasse de grenade peut être remplacée par du vinaigre balsamique.

Le zaatar est composé d'origan sauvage, de sumac, de sésame et de sel. Ce mélange venu du Moyen Orient est chaud et floral, il fait chanter n'importe quelle recette.

Menu

Verrine de potage de poivrons jaunes.
Chips de chou kale.

Rapini à la sauce soja, ail et cacahuètes.

Lasagnes végétariennes, aubergines et mozzarella.

Mûres chaudes à l'amaretto
avec glace yogourt-crème.

Verrine de potage de poivrons jaunes parfumés à la mélasse de grenade

Peut se préparer en partie à l'avance.

Ingrédients

Pour 4 à 6 verres.

Potage de poivrons jaunes

Oignon, 1 petit.

Gousse d'ail, 1.

Poivrons jaunes, 300 grammes.

Huile d'olive, 1 cuillère à soupe.

Bouillon de légumes, 2 décilitres.

Parfum

Mélasse de grenade, 1 cuillère à dessert.

Cumin en poudre, 1 pincée.

Pailles pour déguster, 6.

Préparation

Potage de poivrons jaunes

1. Éplucher et hacher l'ail et l'oignon.
2. Laver, épépiner et couper les poivrons en gros dés.
3. Dans une casserole, chauffer l'huile d'olive, faire suer l'ail et l'oignon, ajouter les poivrons puis saler et poivrer.
4. Étuver 5 minutes en mélangeant.
5. Ajouter le bouillon de légumes, porter à ébullition et laisser mijoter 15 minutes.
6. Mixer et filtrer.
7. Laisser refroidir.
8. Servir dans une verrine.
9. Parfumer avec la mélasse et le cumin selon son goût.
10. Accompagner de chips de chou kale.

Remarques

On trouve la mélasse de grenade dans les grands supermarchés ou les magasins de produits orientaux.

Remplacer le cumin par des petites feuilles de coriandre.

Chips de chou kale

Peut se préparer à l'avance.

Ingrédients

Chou kale, 4 feuilles sans les tiges.

Huile d'olive, 3 cuillères à soupe.

Sel et poivre.

Préparation

1. Chauffer le four à 120 degrés.
2. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
3. Découper les feuilles de chou kale en morceaux de la taille d'une chips.
4. Laver et sécher soigneusement.
5. Placer dans un saladier, ajouter l'huile et masser délicatement pour la faire pénétrer.
6. Saler, poivrer.
7. Étaler sur la plaque.
8. Enfourner 25 minutes jusqu'à ce que toutes les feuilles soient croustillantes.
9. Laisser reposer 2 minutes avant de servir.

10. Déguster chaud ou à température ambiante. Ces chips se conservent bien un jour.

Remarque

On peut remplacer le sel et le poivre par le zaatar.

Rapini à la sauce soja, ail et cacahuètes

Les rapini font partie de la famille des brocolis.

Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes:

Rapini, 500 grammes.

Huile d'arachide, 3 cuillères à soupe.

Gousses d'ail, 3.

Gingembre, 20 grammes.

Orange, 3 longues écorces.

Cacahuètes salées grossièrement hachées, 30 grammes.

Sauce soja claire, 2 cuillères à soupe.

Miel, 1 cuillère à thé.

Préparation

1. Peler l'ail et le couper en fines lamelles, peler le gingembre et le tailler en petits morceaux ainsi que l'écorce d'orange, hacher grossièrement les cacahuètes.
2. Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une petite casserole à feu moyen. Ajouter l'ail, le gingembre, les écorces d'orange.

Faire dorer le tout 2 à 3 minutes en remuant régulièrement.

3. Verser le tout dans un bol et réserver.
4. Reprendre la petite casserole, faire épaissir la sauce soja, le miel et une pincée de sel, juste 1 minute. Ajouter au contenu du bol ainsi que 2 cuillerées à soupe d'huile.
5. Couper les tiges des rapini en 2 dans la longueur si elles sont épaisses.
6. Dans une casserole d'eau bouillante salée, les blanchir légèrement 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente, égoutter et mettre dans le plat à servir.
7. Répartir le contenu du bol sur les rapini, mélanger délicatement, ajouter les cacahuètes et servir.

Remarques

Déguster avec un bol de riz blanc.

On peut remplacer la sauce de soja et le miel par de la mélasse de grenade.

Lasagnes végétariennes, aubergines et mozzarella

Se prépare à l'avance.

Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes:

Pâtes

Feuilles de lasagnes fraîches, 250 grammes.

Sauce tomate

Gousse d'ail, 2.

Oignon, 1.

Huile d'olive, 2 cuillères à soupe.

Coulis de tomates ou tomates en morceaux,
1 kilo.

Eau, 2 décilitres.

Zaatar, 2 cuillères à café.

Sucre, 2 cuillères à café.

Sel, poivre.

Aubergines

Aubergines, 2 grosses, environ 1 kilo.

Huile d'olive.

Origan sec.

Sel.

Fromages

Mozzarella, 3 de 150 grammes.

Parmesan râpé, 3 cuillères à soupe.

Basilic, 3 branches.

Préparation

Sauce tomate

1. Hacher l'oignon et l'ail, les faire revenir 5 minutes dans un faitout à feu moyen-fort.
2. Ajouter tous les autres ingrédients pour la sauce, bien mélanger et laisser mijoter à couvert pendant 45 minutes, remuer de temps en temps.

Aubergines

3. Préchauffer le four à 200°C.
4. Préparer 2 plaques de cuisson en les couvrant de papier cuisson.
5. Couper les aubergines en lamelles d'environ 7 millimètres dans le sens de la longueur.

6. Déposer les tranches d'aubergines sur les plaques sans qu'elles se chevauchent et verser un filet d'huile d'olive sur chacune. Saupoudrer d'un peu de sel et d'origan.
7. Enfourner les 2 plaques en même temps pendant 15 minutes.
8. Selon le nombre de tranches d'aubergines, il est possible de devoir répéter l'opération.

Fromage

9. Couper la mozzarella en tranches fines.
10. Ciseler les feuilles de basilic.

Montage et cuisson des lasagnes

11. Chauffer le four à 170°C.
12. Dans un plat à gratin de 30x25 centimètres environ, étaler une généreuse louche de sauce tomate.
13. Alternier les couches d'aubergines, feuilles de lasagnes, mozzarella, basilic et sauce tomate. Recommencer avec les couches d'aubergines, feuilles de lasagne, mozzarella et sauce tomate.

14. La troisième fois terminer avec le parmesan sur la sauce tomate.
15. Enfourner 20 minutes à mi-hauteur, puis 10 minutes à 180.
16. Pour que les lasagnes se tiennent bien lors du service, il faut les laisser refroidir complètement, puis les réchauffer rapidement avant de servir.

Remarques

On trouve les pâtes fraîches, prêtes à l'emploi, au supermarché dans les frigos, ou au marché.

Les lasagnes peuvent se préparer la veille, les réchauffer 20 minutes avant de servir.

On trouve le zaatar dans les supermarchés Coop ou les magasins de produits orientaux. Remplacer le zaatar par de l'origan et du thym séchés.

Glace yogourt-crème

Ingrédients

Yogourt, 1 gobelet, 180 grammes.

Crème, 1 gobelet, 180 grammes.

Sucre, 1 cuillère à soupe.

Préparation

1. Entreposer un saladier vide 30 minutes au frigo, ainsi que les fouets du batteur électrique.
2. Battre le yogourt avec le sucre, ajouter la crème et continuer à fouetter jusqu'à l'obtention d'un appareil homogène.
3. Verser le tout dans un récipient hermétique et placer au congélateur.
4. Au bout de 30 minutes, sortir la crème glacée et la gratter avec une fourchette afin d'éviter la formation de cristaux.
Répéter cette opération 3 fois pour obtenir une belle glace crémeuse.

Mûres chaudes à l'amaretto

Ingrédients

Pour 4 personnes:

Mûres, 400 grammes.

Orange, 1.

Sucre, 2 cuillères à soupe.

Amaretto ou jus d'orange, 3 à 4 cuillères à soupe.

Jus de citron, 1 cuillère à soupe.

Préparation

1. Couper les mûres en 2.
2. Porter brièvement à ébullition, à découvert, les mûres, le sucre, l'amaretto ou le jus d'orange et le jus de citron, laisser refroidir.
3. Réchauffer pour servir chaud avec la glace.

Variantes

Glaces du commerce, par exemple : Fior di latte, vanille ou double crème.

Sorbet: Citron ou orange.