

+IELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

RECETTES

Soupes

Ratatouilles

Quinoa et boulghour

Plats d'hiver

Pâtes

Végétariennes



RECETTES DE SOUPES

SOUPE DE LENTILLES ET DE LÉGUMES (2 PERS.)

Ingrédients : 1 tasse de lentilles corail, 1 pomme de terre, 2 carottes, 1 courgette, 1 petite boîte de concentré de tomate, 1 cube bouillon, jus de citron.

Faites bouillir de l'eau et mettez cuire les lentilles. Epluchez les légumes et coupez-les en petits dés. Dans une casserole, faites cuire les légumes, l'oignon émincé, le concentré de tomate et le cube bouillon. Laissez cuire. Egouttez les lentilles et arrosez d'un filet de citron. Mélangez les lentilles aux légumes cuits et servez.



SOUPE ASIATIQUE AUX CREVETTES GRISES (4 PERS.)

Ingrédients : 200g de nouilles sèches, 1 cube bouillon de poule, 200g de crevettes grises, 4 càs de sauce soja, 2 carottes, 1 courgette, 2 oignons, coriandre fraîche, 1 càs d'huile, sel, poivre.

Épluchez et coupez en julienne les carottes, la courgette et les oignons. Faites les cuire dans 1,2 litres d'eau avec le cube bouillon. Ajoutez la sauce soja, poivre et sel si besoin. Faites cuire les nouilles à l'eau bouillante. Égouttez-les et disposez en assiettes. Versez le bouillon de légumes, les crevettes et la coriandre émincée.



POTAGE DE LÉGUMES (4 PERS.)

Ingrédients : 2 blancs de poireaux, 2 carottes, 1 courgette, 200g de salade verte, eau, 1 cube bouille de poule ou autre, 1 oignon, poivre.

Lavez et émincez-les poireaux. Épluchez et émincez-les carottes, l'oignon et la courgette. Lavez et essorez la salade. Mettez tous les légumes en casserole et ajoutez +/- 1,5 litres d'eau. Mettez à cuire avec un cube bouillon et poivre. Lorsque c'est cuit, mixez et ajoutez l'assaisonnement.



POTAGE DE LÉGUMES DU SOLEIL (4 PERS.)

Ingrédients : 3 tomates, 2 poivrons rouges, 2 carottes, 2 oignons rouges, 2 gousses d'ail, 2 càs de sauce soja, 1/2 pot de crème allégée, poivre.

Epluchez les légumes, coupez-les en cubes et mettez à cuire dans une casserole. Recouvrez au ras des légumes. Lorsque les légumes sont cuits, mixez la soupe finement. Assaisonner avec la sauce soja, poivre et crème liquide.



POTAGE AU CHOU-FLEUR (4 PERS.)

Ingrédients : 1 beau chou-fleur, 1 courgette, 1 cube bouillon, 1/2 pot de crème allégée, poivre.

Epluchez la courgette et coupez la en dés. Détaillez le chou-fleur en bouquets. Mettez le tout dans une casserole ainsi que le cube bouillon. Versez de l'eau à ras des légumes et faites cuire. Ajustez l'assaisonnement et versez la crème au moment de servir. Vous pouvez garnir avec un peu de persil.



SOUPE REPAS À LA VIANDE ET AUX LÉGUMES (4 PERS.)

Ingrédients : 2 oignons, 2 branches de céleri, 2 carottes, 2 gousses d'ail, 2 chipolatas coupées en rondelles, 1 boîte de tomates pelées, 1 boîte d'haricot rouges, 200g d'haricot princesses, 1 courgette, 1 càc de basilic, 1 càc d'origan, 200g de chou-fleur, 120g de coquillettes ou vermicelles, 1 cube bouillon, poivre et parmesan râpé.



Lavez, épluchez et émincez en petits cubes ou rondelles tous les légumes. Dans une casserole, écrasez un morceau de cube bouillon et ajoutez-y l'ail et les oignons émincés. Tout en chauffant déglacez avec un peu d'eau. Ajoutez les morceaux de chipolatas afin de les faire roussir. Ensuite versez tous les légumes, la boîte de tomates pelées, le reste du cube bouillon et l'eau. Laissez cuire à feu doux environ 30 minutes. Ajoutez les pâtes et laissez cuire 8 à 10 minutes. Vous pouvez servir. Saupoudrez de parmesan.

RECETTES DE RATATOUILLES

RATATOUILLE DE BUTTERNUT ET DE LÉGUMES D'HIVER

Ingrédients : 1/3 de butternut, 2 à 3 pommes de terre, 2 carottes, 2 chicons, 1/2 panais, quelques châtaignes, 1 càs de raisins secs, 1 cube bouillon, 1 càs d'huile, sel, poivre.

Epluchez et détaillez les légumes. Dans une casserole, versez un filet d'huile d'olives et écrasez 1/2 cube bouillon. Faites cuire les pommes de terre coupées en dès, les carottes en rondelles, les panais en cubes, les chicons en rondelles et le butternut en cubes. Arrosez d'eau et du reste du cube bouillon. Mélangez le tout et laissez cuire à feu doux. Egouttez les châtaignes et coupez-les en morceaux. Ajoutez en dernière minute à la préparation ainsi que les raisins secs. Vous pouvez accompagner de viande.



RATATOUILLE D'HIVER

Ingrédients : 1 chou-fleur, 1 brocoli, 1 boîte de tomates pelées, 1 oignon, 1 carotte, 1 petite boîte de petit pois, 1 càs d'huile, 1 boîte de coulis de tomate, thym, sel, poivre.

Faites blanchir le chou-fleur et le brocoli dans l'eau bouillante salée. Egouttez après 5 minutes. Dans une casserole, faites rissoler dans un filet d'huile, l'oignon émincé. Ajoutez ensuite les légumes. Mélangez et versez le coulis de tomate. Ajoutez le thym et les épices. Laissez mijoter 20 min. Vous pouvez accompagner de riz et de volaille.



RATATOUILLE DE MAÏS DOUX À L'ESPAGNOLE

Ingédients : 150g de dès de bacon, 1 poivron rouge, 1 aubergine, 1 gousse d'ail, 1 petite boîte de maïs, 1 càs d'huile d'olive, 1 cube bouillon, ciboulette et épices.

Blanchir le poivron à l'eau bouillante. Laissez ensuite refroidir et retirez la peau et coupez-le en lanières. Coupez l'aubergine en dès. Faites revenir les morceaux dans 1 càc d'huile et 1/2 cube bouillon. Dans une poêle, faites dorer l'ail émincé dans un peu d'huile et le reste du cube bouillon. Ajoutez-y les dès de bacon, les lanières de poivron, le maïs égoutté et les dès d'aubergine. Remuez et laissez cuire à feu doux. Ajustez l'assaisonnement et ajoutez la ciboulette émincée en dernière minute.



POTÉE VÉGÉTARIENNE

Ingédients : 1 oignon, 1 éclat d'ail, 2 carottes, 2 blancs de poireau, 2 pommes de terre, 2 à 3 branches de céleri, 200g d'haricot princesse, 1 cube bouillon, 1 boîte de tomates concassées, 1 boîte de pois chiche, 1 càs de margarine.

Lavez les poireaux, carottes et les branches de céleri. Coupez-les en rondelles. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. Dans une casserole, faites dorer l'ail et l'oignon avec 1/2 cube bouillon et un peu de margarine ou d'huile. Ajoutez ensuite les légumes émincés et les tomates concassées. Mélangez et assaisonnez. Laissez cuire à feu doux et ajoutez les pois chiches. Versez en assiettes et parsemez de feuilles de céleri ciselé.



POTÉE DE LÉGUMES

Ingredients : 1/2 petit chou blanc, 2 carottes, 2 pommes de terre, 1 navet, 2 poireaux, 1 panais, 1 boîte d'haricots blancs, 100g de dés de bacon, 60g de boulghour, 1 oignon, 2 éclats d'ail, 1 cube bouillon.

Épluchez et découpez les légumes en lamelles. Dans une casserole, écrasez 1/2 cube bouillon. Faites dorer l'ail émincé et les dés de bacon. Déglacez avec un peu d'eau si nécessaire. Ajoutez les légumes, le reste du cube bouillon et un peu d'eau si besoin. Laissez mijoter à feu doux. Après 10 min de cuisson, verser le boulghour. Et laisser cuire avec le couvercle. Ajustez l'assaisonnement.



RECETTES QUINOA ET BOULGHOUR

LENTILLES CORAIL ET QUINOA AU CURRY (2 PERS.)

Ingédients : 120g de lentilles corail, 120g de quinoa, 1 oignon, 2 éclats d'ail, 1 boîte de tomates concassées, 300ml d'eau, 1 càs d'huile d'olives, 1 à 2 càc de curry, sel, poivre.



Epluchez et mixez l'ail et l'oignon. Faites dorer, dans une poêle anti-adhésive, les aliments mixés. Ajoutez les tomates concassées et les lentilles corail. Laissez mijoter à feu doux tout en ajoutant si besoin de l'eau. Assaisonnez de sel, poivre et curry. Faites cuire le quinoa dans l'eau bouillante salée (10min). Egouttez et mélangez à la préparation. Servez bien chaud.

TABOULÉ AU BOULGHOUR (2 PERS.)

Ingédients : 100g de fêta, 1 grosse botte de persil plat, 1/2 plante de menthe verte, 2 tomates, 2 oignons jeunes, 1 citron, 120g de boulghour, 1 càc de cumin, 1 càs d'huile d'olive, sel, poivre.



Faites cuire le boulghour dans l'eau bouillante légèrement salée. Egouttez, mélangez 1 càs d'huile d'olive et réservez au frais. Lavez et ciselez la menthe et le persil. Emincez l'oignon et coupez les tomates en petits dés en conservant le jus. Mélangez le boulghour avec les tomates, la menthe et le persil. Ajoutez le jus du citron et assaisonnez de sel, cumin, de poivre. Servez bien frais.

BOULGHOUR ET POIS CHICHES AUX ÉPICES (2 PERS.)

Ingrédients : 1 oignon, 1 éclat d'ail, 1 aubergine, 1 coulis de tomate, 1 boîte de pois chiches, 120g de boulghour, 1/2 cube bouillon, 1càs d'huile d'olive, curry, coriandre et cumin, sel, poivre.

Faites cuire l'oignon et l'ail émincé dans un demi-cube bouillon, 1 filet d'huile et épicez. Ajoutez l'aubergine coupée en dés, les pois chiches égouttés, le coulis de tomate et le boulghour. Mélangez et laissez mijoter (+/- 20min) à feu doux. Ajoutez de l'eau si nécessaire.



POIVRONS ROUGES AU QUINOA (2 PERS.)

Ingrédients : 2 poivrons rouges, 120g de quinoa, 2 éclats d'ail, 1 oignon, persil, basilic, ou coriandre, 1 œuf, 80g de fromage allégé râpé, 40g de parmesan, sel, poivre.

Coupez les poivrons en deux, lavez et épépinez. Faites cuire le quinoa à l'eau bouillante légèrement salée. Egouttez et mélangez à l'ail et l'oignon émincés, le persil ou autre ciselé ainsi que le fromage. Ajoutez l'œuf, sel et poivre. Farcissez les poivrons et disposez en cocote (avec un petit fond d'eau). Couvrez et laissez cuire au four +/- 30 à 40min. les 5 dernières minutes, retirer le couvercle et laisser gratiner (au grill) le fromage.



QUINOA DE POULET ET LÉGUMES DU SOLEIL (2 PERS.)

Ingédients : 120g de quinoa, 1 oignon, 1 échalote, 1 poivron rouge, 1 courgette, 1 aubergine, 1 boîte de tomate concassée, 2 blancs de poulet, 2 éclats d'ail, 1 cube bouillon, 1/2 càc de paprika, sel, poivre.



Faites cuire le quinoa dans l'eau bouillante légèrement salée. Faites dorer dans un 1/2 cube bouillon l'oignon, l'ail et l'échalote émincés. Ajoutez le poivron, la courgette et l'aubergine coupés en lanières ainsi que la boîte de tomates concassées. Laissez mijoter à feu doux. Coupez les blancs de poulet en lanières. Dans une poêle, faites dorer l'ail émincé avec les lanières de poulet, sel, poivre et paprika. Versez le quinoa cuit et les lanières de poulet dans la préparation et laissez mijoter encore quelques minutes.

GRATIN DE QUINOA (2 PERS.)

Ingédients : 250g de champignons, 2 tomates, 1 oignon, 1 œuf, 120g de quinoa, 1/2 cube bouillon, 100ml de crème allégée, sel, poivre, cumin, 60g de fromage râpé allégé.



Ebouillantez les tomates. Enlevez la peau et coupez en dés. Faites dorer dans 1/2 cube bouillon les oignons émincés. Ajoutez les champignons coupés en lanières et les tomates. Laissez cuire à couvert +/- 10min. Versez ensuite le quinoa, le sel, le poivre, le cumin et 2 verres d'eau. Laissez mijoter tout en remuant. Versez la préparation dans un plat à gratin. Mélangez les œufs battus avec la crème. Saupoudrez de fromage râpé. Passez au four +/-20min.

GRATIN DE CHICONS AU BOULGHOUR (2 PERS.)

Ingrédients : 120g de boulghour, 4 chicons, 150ml de crème allégée et 60g de fromage râpé allégé, 1/2 cube bouillon, 1 éclat d'ail, sel, poivre.

Faites cuire le boulghour à l'eau bouillante légèrement salée. Egouttez en fin de cuisson. Emincez les chicons et faites-les cuire, dans une poêle anti adhésive, avec un éclat d'ail et du cube bouillon. Dans un plat à gratin, mélangez les chicons et le boulghour cuit ainsi que la crème. Ajustez l'assaisonnement et saupoudrez de fromage râpé. Faites gratiner au four.



RECETTES PLATS D'HIVER

TAJINE DE POULET

Ingrédients : 1 belle tomate, 1 poivron rouge, 1 oignon, 2 éclats d'ail, un peu de gingembre, 2 blancs de poulet, cumin, coriandre en poudre, safran, un peu de farine (si nécessaire), cannelle, pulpe de tomates, 1 cube bouillon, semoule et pois chiches.



Lavez, épluchez et épépinez les tomates. Coupez-les en 8. Epluchez l'oignon et émincez-le. Epluchez et hachez l'ail ainsi que le gingembre. Coupez le poulet en dés. Dans une casserole, écrasez un cube bouillon, et faites revenir l'oignon et l'ail. Déglacez avec un peu d'eau. Ajoutez ensuite le poulet afin de le faire dorer. Versez la pulpe de tomate, le gingembre haché, les pois chiches égouttés, les tomates, la cannelle et le safran. Couvrez et laissez mijoter à feu doux. Vous pouvez servir ce plat avec de la semoule.

AGNEAU OU VEAU À LA PROVENÇALE

Ingrédients : olives noires et olives vertes, 2 belles pommes de terre ou 300g de pommes de terre grenailles, 1 cube bouillon, 1 à 2 éclat d'ail, 1 oignon, 1 morceau (+/-300g) de filet d'agneau ou de veau ou carbonnade de bœuf, 1 boîte de pulpe de tomates.



Épluchez et hachez l'ail et l'oignon. Épluchez les pommes de terre, si gros calibre, coupez-les en deux ou en quatre. Coupez la viande en cubes et dégraissez si nécessaire. Dans une casserole, faites revenir l'ail et l'oignon dans un cube bouillon, déglacez à l'eau. Faites dorer la viande et ajoutez les pommes de terre, les olives et la pulpe de tomates. Laissez mijoter.

LENTILLES AUX POIS ET CAROTTES

Ingrédients : 1 boîte de lentilles vertes, 1 boîte de petits pois verts, 2 à 3 carottes, 1 oignon, 1 éclat d'ail, 2 knacki de jambon, 1 cube bouillon.

Épluchez et émincez l'ail et l'oignon. Faites égoutter les lentilles et les petits pois. Épluchez et coupez en petits dés les carottes. Dans une casserole, faites revenir l'ail et l'oignon dans un cube bouillon, déglacez. Ajoutez les carottes, mélangez et ensuite les petits pois et lentilles. Laissez mijoter 10min. Pendant ce temps coupez les knacki en rondelles et ajoutez-les à la préparation. Laissez cuire à feu doux.



CHOUX DE BRUXELLES, POMMES DE TERRE ET NOIX DE JAMBON

Ingrédients : 300g de choux de Bruxelles, 2 belles pommes de terre, 1 morceau de noix de jambon, 2 à 3 éclats d'ail et 1 cube bouillon.

Coupez le pied des choux de Bruxelles. Faites blanchir 15min. les choux de Bruxelles à l'eau bouillante légèrement salée.

Épluchez et émincez l'ail. Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux. Coupez la noix de jambon en tranches. Dans une casserole, faites dorer l'ail dans un cube bouillon, déglacez à l'eau. Ajoutez les choux de Bruxelles et les morceaux de pommes de terre. Mélangez le tout et disposez les tranches de noix de jambon sur les légumes et laissez mijoter à feu doux à couvert.



RECETTES DE PÂTES

NOUILLES AUX CREVETTES À LA CHINOISE (2 PERS.)

Ingrédients : 120g de nouilles crues, 1 càs d'huile d'olive, 2 càs de sauce soja, 1 jus de citron vert, 10 grosses crevettes, 1 à 2 carottes, 1 courgette, quelques têtes de brocoli, 1 oignon, 1 cube bouillon.



Éplucher et couper les carottes en fine julienne, la courgette en dés, les brocolis en morceaux.

Hachez l'oignon. Dans une poêle, versez un filet d'huile d'olive et 1/2 cube bouillon écrasé. Y faire revenir les oignons (si nécessaire déglacer à l'eau) suivi des carottes, de la courgette et des brocolis. Laisser mijoter quelques minutes puis ajoutez les crevettes décortiquées. Ajouter la sauce soja, le cube bouillon restant et mélangez. Faire cuire les nouilles à l'eau bouillante. Les égoutter et les ajouter à la préparation. Mélangez à nouveau, ajustez l'assaisonnement et ajoutez le jus de citron au moment de servir.

LASAGNE DE LÉGUMES (2 PERS.)

Ingrédients : 2 gousses d'ail, 1 courgette, 1 aubergine, 2 poivrons rouges, 1 boîte de tomates pelée en morceaux, 150 ml de crème allégée, 1/2 cube bouillon et 1 marmite de légumes, 6 feuilles à lasagne, 1 boule de mozzarella.



Nettoyez, épépinez et parez les légumes en petits morceaux. Dans une casserole, écrasez 1/2 cube bouillon, ajoutez l'ail émincée. Mélangez et déglacez si nécessaire avec un filet d'eau. Ajoutez les légumes et remuez pendant quelques minutes. Ajoutez les tomates, la crème et la marmite. Laissez mijoter à feu doux. Dans un plat allant au four, disposez par couche la sauce, les légumes et les feuilles à lasagne. Répartissez ensuite les lamelles de mozzarella. Faire cuire 30 min au four.

TAGLIATELLES AU HACHÉ DE BŒUF ÉPICÉ, MANGE TOUT, CÂPRES ET PARMESAN

Ingrédients : 120g de tagliatelles crues, 2 gousses d'ail, 1 petit morceau de piment rouge, 2 tomates, 200g d'haché de bœuf, 1/2 cube bouillon et 1 marmite de légumes. 4 à 5 càs de câpres, 150g de mange tout, un peu de parmesan en copeaux.



Lavez, épépinez et détaillez les légumes en petits morceaux. Dans un poêle, écrasez 1/2 cube bouillon afin d'y faire revenir les éclats d'ail émincés et les petits morceaux de piment. Mélangez et y ajouter le haché. L'émietter et le laisser cuire jusqu'au moment où il sera doré. Ajoutez-y les tomates, la marmite de légumes, les câpres et laissez mijoter. Équeuter les mange tout et les blanchir dans l'eau bouillante salée pendant 3 à 4 minutes. Cuire les tagliatelles aussi dans l'eau bouillante. Égoutter le tout et versez dans la sauce. Ajustez l'assaisonnement, versez en assiettes et saupoudrez de copeaux de parmesan.

PÂTES AU SAUMON ET AUX ÉPINARDS (2 PERS.)

Ingrédients : 120g de pâtes crues, 200g de saumon frais, 400g d'épinards frais, 2 tomates, 1 pot de crème allégée, 2 gousses d'ail, 1/2 cube bouillon, épices diverses, parmesan.



Couper les tomates en dés et le saumon en lanières. Dans une poêle, faire revenir l'ail émincé avec 1/2 cube bouillon, y ajouter les lanières de saumon, mélangez. Ensuite ajoutez les épinards, au préalable nettoyés, ainsi que la crème. Laisser mijoter et ajoutez les épices, cube bouillon. Faire cuire les pâtes à l'eau bouillante salée. Au dernier moment, ajoutez les dés de tomates. Disposez les pâtes égouttées en assiette et verser la sauce sur celles-ci. Saupoudrer d'un peu de parmesan.

PÂTES AUX ASPERGES VERTES (2 PERS.)

Ingrédients : 120g de pâtes crues, 1 botte d'asperges vertes, 150g de dés de bacon, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 cube bouillon, 1 càs d'huile d'olive, 50g de fêta.



Coupez l'extrémité de la tige de l'asperge. Découpez celles-ci et les blanchir dans l'eau bouillante salée (4 min).

Les égoutter dans une passoire. Dans une poêle, faire revenir l'ail, l'oignon émincés et le bacon avec 1 càs d'huile et 1/2 cube bouillon. Mélanger les asperges avec la préparation et les pâtes cuites. Au moment de servir saupoudrez de fêta écrasée.

MINISTRONE (2 PERS.)

Ingrédients : 1 oignon, 100g d'haricots princesse, 1 carotte, 1 petite courgette, 1 blanc de poireau, 1 tomate, 50g de petits pois, 2 gousses d'ail, 1 coulis de tomate, 1 marmite de légumes, 100g de petites pâtes crues ou vermicelles, 1 càs d'huile d'olive et 40g de parmesan.



Épluchez les carottes, l'oignon, l'ail et les tomates. Coupez ensuite en petits dés ainsi que la courgette. Détaillez les haricots princesses et le poireau. Dans une grande casserole, faites revenir l'ail et oignon dans 1 càs d'huile. Ajoutez tous les légumes émincés et le coulis de tomate. Versez 1 litre d'eau et la marmite de légumes. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire 20 minutes. Servir et saupoudrez de parmesan.

RECETTES VÉGÉTARIENNES

WOK AU QUINOA

Ingrédients : 2 oignons, 2 éclats d'ail, 1 poivron rouge, vert et jaune, 1 carotte, 1 courgette, 200ml de lait de coco, 1 càs de curry, 1 càs d'huile d'olive, 1/2 cube bouillon, sel, poivre, 100g de quinoa ou mix.



Épluchez les oignons, l'ail et émincez. Épluchez la carotte. Lavez et épépinez les poivrons. Lavez la courgette. Coupez les légumes en gros cubes, la carotte en rondelles. Dans une poêle, émiettez le cube bouillon et versez 1 càs d'huile. Ajoutez l'ail et les oignons émincés et faites revenir (déglacez à l'eau si nécessaire). Ajoutez ensuite les légumes et les épices. Vous pouvez ajouter un peu de piment afin de relever le goût. Laissez cuire quelques minutes en remuant. Ajoutez un fond d'eau, couvrez et laissez mijoter environ 20min en remuant régulièrement. Faites cuire le quinoa dans l'eau bouillante légèrement salée. Egouttez et ajoutez- le à la préparation ainsi que le lait de coco. Laissez encore mijoter quelques minutes.

TOMATES FARCIES

Ingrédients : 2 belles tomates, 100g de quinoa tricolore ou autre, 1 carotte, 1 petite boîte de petit pois, 1/2 cube bouillon, 1 oignon, 1 càs d'huile d'olive, 75g de parmesan.



Épluchez et émincez la carotte en petit dès. Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé avec le cube bouillon émietté et la cuillère à soupe d'huile. Ajoutez le quinoa et la carotte émincée. Versez 1 verre d'eau et laissez mijoter tout en remuant. Ajoutez ensuite les petits pois égouttés. Coupez le chapeau des tomates et évidez-les à l'aide d'une cuillère. Ajoutez la chair à tomate à la préparation. Enfin de cuisson mélangez 50g de parmesan à la préparation et farcir les tomates. Saupoudrez celles-ci de parmesan et ajoutez le chapeau. Passez au four, 20 min à 180°C.

TOFU AUX LÉGUMES EN PAPILOTES

Ingrédients : 125g de tofu, quelques bouquets de brocoli, 1 carotte, 1 poivron jaune, 1 oignon, 1 éclat d'ail, 1 càc d'herbes de Provence, 100ml de sauce soja, 1 càs d'huile d'olive, sel, poivre.

Coupez le tofu en dès. Arrosez-le de sauce soja et laissez reposer au frais durant 30min. pendant ce temps, lavez, émincez en rondelles et/ou en dès les légumes. Pelez l'ail et l'oignon. Préparez deux rectangles de papier cuisson (ou un plat). Déposez sur chaque rectangle, une couche de courgette, une couche de tofu, une couche de carotte, de l'ail émincée et de l'oignon émincé, des dés de poivron et des petits bouquets de brocoli. Saupoudrez d'herbes de Provence, sel et poivre et versez un filet d'huile d'olive. Refermez le papier et passez au four, au préalable chauffé à 180°C, pendant 20min.



TABOULÉ DE CHOU-FLEUR

Ingrédients : 1 petit chou-fleur, 1 courgette, 1 petite boîte de maïs et de petit pois, 1 poivron rouge ou tomate, 1 carotte, menthe fraîche, échalote, moutarde.

Vinaigrette : 1 échalote émincée, 1 càs d'huile, 1 càs de vinaigre, 1 càs de moutarde et 1 càs d'eau. Râpez les bouquets de chou-fleur afin de ressembler à de la semoule. Épluchez et coupez les autres légumes en petits dès. Égouttez les maïs et les petits pois. Mélangez le tout dans un saladier. Ciselez la menthe et assaisonnez de sel, poivre et de la vinaigrette.



ROULEAUX DE CONCOMBRE À LA CRÈME DE NOIX DE CAJOU

Ingrédients : 80g de noix de cajou, 1 oignon, 1 càs de vinaigre de cidre, quelques brins de ciboulette, 1 concombre, 1/2 pot de fromage frais, poivre, cure-dents.

Mixer les noix de cajou avec l'oignon et 1 càs de vinaigre de cidre. Mélangez la préparation et la ciboulette émincée avec le fromage frais. Coupez le concombre dans le sens de la longueur à l'aide d'une mandoline. Posez sur chaque tranche de concombre de la crème de noix et roulez ensuite. Faites tenir le rouleau avec un cure-dents.



PATATE DOUCE AU FOUR FAÇON CHILI

Ingrédients : 200g de quorn haché, 2 poivrons rouges, 1 petite boîte de maïs, coriandre fraîche, 2 patates douces, 1 éclat d'ail, 1 oignon rouge, 1 petite boîte de pois chiches, 1/2 boîte de tomates concassées, 1 càs d'huile d'olive, 1/2 cube bouillon, 1 càc de paprika, un peu de cumin, sel, poivre.



Épluchez et émincez l'ail et l'oignon. Lavez, épépinez et coupez les poivrons en petits dès. Egouttez et rincez la boîte de maïs et de pois chiche. Ciselez les feuilles de coriandre. Lavez et coupez-en deux les patates douces. Passez au four avec un peu de gros sel 30 min à 200°C. Pendant ce temps, faites revenir, dans une poêle anti adhésive, l'ail et l'oignon émincés dans 1/2 cube bouillon écrasé (déglacez à l'eau si nécessaire). Ajoutez le quorn, le paprika, le cumin ainsi que les poivrons. Laissez mijoter à feu doux. Ajoutez les tomates concassées et laissez mijoter +/-20min à feu doux. Incorporez le maïs et les pois chiches en fin de cuisson. Retirez les patates douces du four et coupez les deux dans le milieu. Versez le chili et la coriandre.

COORDONNÉES UTILES



Hôpital de Mons-Constantinople

Av. Baudouin de Constantinople 5, 7000 Mons
065 38 58 88



Hôpital de Mons-Kennedy

Bd. John Fitzgerald Kennedy 2, 7000 Mons
065 41 41 41



Hôpital de Warquignies

Rue des Chauffours 27, 7300 Boussu
065 38 58 88

PLUS D'INFOS SUR



www.helora.be



Facebook

