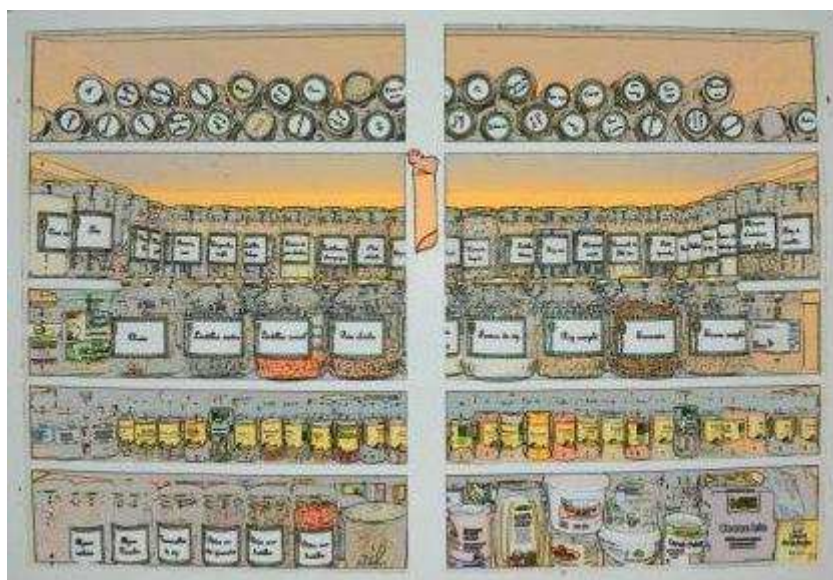


Recettes préparées avec la « Marmite Norvégienne »



# Recettes préparées avec la « Marmite Norvégienne »

Par Christine Ackermann



<http://cuisinebiovegetarienne.fr/>

[www.facebook.com/cuisinebiovegetarienne/](http://www.facebook.com/cuisinebiovegetarienne/)



Recettes préparées avec la « Marmite Norvégienne »



# cours de nutrition et de cuisine « bio végétarienne »

Saisonnière, locale et éthique

Pour concilier écologie, diététique, économie et gastronomie et  
participer au bien être humain et animal.

animés par **Christine Ackermann formatrice et diététicienne.**

Ils se dérouleront en deux parties :

- ✓ théorique et
- ✓ préparation et partage du repas confectionné par tous

Les thèmes proposés

- 1 - **Les bases** : équilibrer nutritionnellement des menus écologiques au quotidien et cuisiner des repas bio végétariens bon marché.
- 2 - **Les gens pressés** : s'organiser pour manger bio végétarien avec peu de temps.
- 3- **L'alimentation infantile** : introduire les nouveaux aliments conjointement à une alimentation lactée et équilibrer l'alimentation bio végétarienne des enfants de 6 mois à 3 ans
- 4 - **Le surpoids** : perdre du poids grâce à des solutions alimentaires bio, végétariennes, écologiques et éthiques.
- 5 - **Cuisine pour personnes sensibles** : transformer des recettes classiques et créer des recettes originales en les adaptant aux végétaliens ; aux intolérants au gluten, aux produits laitiers, ...
- 6 - **Cours ponctuels** : organiser des fêtes bio végétariennes, éthiques, écologiques et bon marché le samedi de 10 à 14 h ou des buffets bio végétariens le vendredi de 18h à 22 h

Pour plus de renseignements :

<http://cuisinebiovegetarienne.fr/index.php/cours-de-cuisine> ou

[www.facebook.com/cuisinebiovegetarienne/](http://www.facebook.com/cuisinebiovegetarienne/)





## LA CUISSON EN MARMITE NORVÉGIENNE

Exemples : cuissons des céréales, des légumineuses, des ragoûts de légumineuses, dahls, des pommes de terre, des légumes

Mode d'emploi :

- Lancer la cuisson sur le feu avec qqs cuillères d'eau, s'assurer sans ouvrir le couvercle que l'ébullition règne dans la casserole (par la présence de vapeur qui s'échappe du couvercle) et la placer dans la marmite

- Attendre le temps nécessaire à la cuisson des aliments : céréales : 10 à 60 min selon la céréale ; légumineuses préalablement trempées : 15 à 60 min selon la légumineuse ; pommes de terre : 30 à 50 min selon la taille des morceaux ; légumes : en fonction du légume et de sa découpe

- Ouvrir la marmite et la casserole, contrôler l'état de la cuisson et servir sans besoin de réchauffer. Si la cuisson est insuffisante, il vaut mieux l'achever sur le feu, souvent il ne manque que quelques minutes

- On peut "l'oublier" bien au delà du temps de cuisson nécessaire : le fait que les aliments ne trempent pas dans l'eau (ou si peu), fait que la cuisson s'arrête spontanément à condition de ne pas l'avoir laissée trop longtemps sur le feu avant la mise en marmite

Intérêts :

- si l'on n'a rien doré avant de mettre la casserole en marmite, il n'y a pas de formation de molécules de Maillard

- il n'y a pas de pertes micro nutritionnelles du fait de l'absence d'eau et de cuisson à haute température

- le résultat gastronomique est excellent : avec des aliments de qualité (bio), les arômes sont amplifiés

- les consistances sont agréables : pas de purées, de légumes qui tombent...

- on peut tout placer en marmite et partir, au retour, c'est prêt, voire encore chaud. Pas besoin de minuterie, pas de danger

- économie d'énergie

## CUISSON DES LÉGUMES À L'ÉTOUFFÉE

**Légumes** : carottes, poireaux, chou-fleur, chou brocolis, courgettes, navets, chou rave, haricots verts, potimarron, patates douces, pommes de terre, fenouil ... en fonction des saisons

Laver, brosser, éplucher et tailler tous les légumes en gros cubes et les mettre à bouillir dans une grande casserole avec 3 à 5 càs d'eau pendant 5 min  
Emmarmiter pour au moins 40 min

## CUISSON DES POMMES DE TERRE EN ROBE DES

### CHAMPS

Pommes de terre 2 kg

Laver les pommes de terre

Porter à ébullition 200 ml d'eau dans une grande casserole, ajouter les pommes de terre, couvrir et cuire 10 min à petite ébullition

Placer en marmite norvégienne pour 50 min

## CUISSON DES POMMES DE TERRE EN VUE DE FAIRE

### UNE PURÉE

Pommes de terre 2 kg

Eau 800 ml

Laver, éplucher, laver et tailler les pommes de terre en cubes

Les mettre à bouillir avec l'eau pendant 10 min après le début de l'ébullition et à feu doux

Emmarmiter pour 40 min au moins

Écraser les pdt à même la casserole avec un presse purée dans leur eau de cuisson

Ajouter huile d'olive, thym et sel et bien mélanger avec une cuillère en bois

## CUISSON DES LÉGUMINEUSES

**Haricots (coco, lingots, rouges, noirs, azukis, flageolets ...)** :

Les tremper au moins 12 heures

Jeter l'eau de trempage (pour les plantes vertes)

Les rincer, les égoutter et les mettre à cuire à l'eau, avec un couvercle : les porter à ébullition à feu vif, puis réduire l'intensité de la cuisson pendant 10 à 20 min selon l'âge

Emmarmiter au moins 1 heure

**Pois chiches et pois cassés** :

Même méthode, mais cuisson plus courte : 10 min au maximum puis 30 min en MN

**Lentilles vertes (blondes, belugas, ou lentillons de Champagne)** : pas besoin de MN :

Les tremper au moins 12 h, les rincer, les égoutter et les porter à ébullition avec 2 à 4 càs d'eau

Dès que la vapeur sort par le couvercle, baisser l'intensité de la cuisson, cuire ainsi 1 min sans ouvrir  
Puis, hors du feu, attendre 10 min

# Recettes préparées avec la « Marmite Norvégienne »



## CUISSON DES CÉRÉALES EN GRAINS COMPLETS

Riz, sarrasin, quinoa, millet :

Mesurer le volume de céréales à cuire et porter à ébullition 1,5 fois ce volume d'eau salée

Rincer la céréale et la mettre dans l'eau en cours de chauffage, avec un couvercle

À l'ébullition, compter 1 min, puis placer en MN pour au moins 1 heure pour le riz et 30 min pour les autres

Blé, épeautre, seigle, orge, avoine :

Même méthode mais avec un prétrempage dans l'eau froide d'une nuit

## AUBERGINES À L'AFGHANE

Aubergines 1 kg

Huile d'olive

Herbes de Provence, sel, piment d'Espelette

Coulis de poivron

Yaourt à la coriandre

Laver et placer les aubergines entières dans une casserole avec un verre d'eau

Porter à ébullition et cuire à petit feu 10 min

Placer en MN 1 heure

Les détailler en gros tronçons de 2 cm d'épaisseur et les ranger dans un plat à gratin huilé

Saupoudrer d'herbes de Provence, de sel et de piment d'Espelette

Arroser d'huile d'olive et placer au four à 180 °C, 10 min, puis sous le grill 3 à 5 min

Servir avec un coulis de poivron

Et un yaourt à la coriandre

Coulis de poivrons

Poivrons rouges : 2

Oignons : 2 gros

Tomates : 4

Huile d'olive : 5 càs

Sel, poivre

Faire cuire les légumes débités en morceaux à l'étouffée (dans une casserole avec un couvercle et sans autres ingrédients, environ 15 min)

Les mettre dans un mixeur avec l'huile, sel et poivre et mixer pour obtenir une sauce homogène

Yaourt à la coriandre

Yaourt (soja, chèvre, brebis ou vache) 400 g

Ail écrasé 1 gousse

Coriandre fraîche ciselée 1 petit bouquet

Sel et poivre ou piment

Tout mélanger

## GOULASCH

Haricots blancs : 250g

Pommes de terre : 600g

Carottes : 300g

Poireaux : 300g

Navets : 300g

Champignons : 500g

Oignons : 300g

Vin blanc : 200ml

Tomates pelées au jus : 1 bocal de 750g

Tamari, poivre, graines de fenouil, laurier, herbes de Provence

Ail : 3 gousses

Persil : 1/2 bouquet

Faire tremper les haricots au moins 24h

Les cuire à l'eau environ 20 min

Dans une grande cocote, faire revenir à l'huile d'olive les oignons émincés

Déglacer au vin blanc

Ajouter tous les légumes broyés ou épluchés et

taillés, les haricots à demi cuits ainsi que les tomates et leur jus, puis les assaisonnements et porter à

ébullition pendant 10 min

Placer en marmite norvégienne pour 1 heure

Ajouter l'ail écrasé et le persil haché au moment de servir

## RAGOÛT DE LENTILLES

Oignon 300 g

Huile d'olive 5 càs

Vin blanc 100 ml

Lentilles vertes 500 g

Laurier, thym, curry pimenté, sel

Pommes de terre 1 kg

Huile verte de persil 4 càs bombées

Laver et faire tremper les lentilles 1 à 2 jours

Laver, éplucher, laver et tailler les pommes de terre en petits cubes

Faire revenir l'oignon émincé à l'huile d'olive, déglacer au vin blanc

Ajouter les pommes de terre et les lentilles égouttées puis les assaisonnements

Remuer et cuire 10 min en remuant de temps en temps

"emmarmiter" pour 40 min

Ajouter l'huile verte et servir



# Recettes préparées avec la « Marmite Norvégienne »



## AÏOLI VÉGÉTARIEN

**Légumes** : carottes, poireaux, chou-fleur, chou brocolis, courgettes, navets, chou rave, haricots verts, potimarron, patates douces, pommes de terre, fenouil ... en fonction des saisons

Laver, brosser, éplucher et tailler tous les légumes en gros cubes et les mettre à bouillir dans une grande casserole avec 3 à 5 càs d'eau pendant 5 min à petit feu

Emmarmitter pour au moins 40 min

### **Panisses**

### **Galettes végétales**

### **Mayonnaise de lentilles**

### **Mayonnaise à l'ail**

Servir les légumes avec les panisses, les galettes et les mayonnaises

## CURRY AU LAIT DE COCO ET AUX POIS CHICHES

Lait de coco 400 ml

Tomates pelées au jus 600 g ou tomates fraîches 700 g

Gingembre frais râpé ou curry, piment, tamari, sel

Butternut ou potimarron 1,2 kg

Huile d'olive 5 càs

Pois chiches cuits 400 g

Coriandre fraîche 1/2 bouquet

Éplucher et tailler la butternut en petits cubes et la faire sauter dans une grande casserole à l'huile d'olive environ 10 min

Ajouter le lait de coco avec les tomates et les assaisonnements, ainsi que les pois chiches, bien chauffer avec un couvercle et emmarmiter pour 30 min ou laisser reposer hors du feu le même temps

Hacher grossièrement la coriandre et l'incorporer

Servir aussitôt avec du riz

## CHILI

Oignons 500 g

Huile d'olive 5 càs

Vin rouge 100 ml (facultatif)

Tomates au jus 1 bocal

Concentré de tomate 1 petit bocal

Haricots rouges 400 g

Curry pimenté, tamari, laurier, herbes de Provence

Carottes 500 g

Coriandre 1 bouquet

Mais 1 boîte

Riz complet 500 g

Fromage à pâte cuite 200 g (facultatif)

Rincer et mettre les haricots à tremper 1 à 2 jours

Faire dorer les oignons émincés à l'huile d'olive

Ajouter le vin, puis les assaisonnements

Ajouter les haricots rincés, tomates et concentré et de l'eau à fleur de surface des haricots, couvrir, porter à ébullition et cuire 15 min

Placer en marmite norvégienne pour 1 heure

Ouvrir, vérifier la cuisson et la terminer sur le feu avec le maïs

Au moment de servir, ajouter le bouquet de coriandre grossièrement haché (ne pas cuire)

Rincer le riz et le porter à ébullition dans 1,5 fois son volume d'eau salée à couvert pendant 2 min et le laisser gonfler 45 min en marmite norvégienne

Râper le fromage et servir tout en même temps

## COMPOTE DE POMMES

Pommes 1 kg

Eau 3 càs

Laver, brosser et tailler les pommes en quartiers

Les mettre dans une casserole avec l'eau et porter à ébullition en remuant de temps en temps pendant 5 min

Placer en marmite norvégienne pour 20 min

Mixer

Pour une compote non mixée, éplucher les pommes avant de les cuire

## Recettes préparées avec la « Marmite Norvégienne »



### HACHIS PARMENTIER DE POIS CHICHES

Farce :

Pois chiches 350 g  
Blanc de poireaux 300 g  
Betterave rouge 100 g  
Bouillon de légumes en pâte 1 càs  
Huile d'olive 5 càs

Purée :

Pommes de terre 1,5 kg  
Eau 700 ml  
Crème de soja 200 ml  
Huile d'olive 5 càs  
Sel, poivre, muscade

Gratin :

Comté 150 g ou un mélange composé de :  
Poudre de noisette ou d'amande déshuilée 40 g +  
Levure de bière maltée en paillettes 20 g +  
Sel + un filet d'huile d'olive

Tremper les pois chiches au moins 24 h  
Les cuire à l'eau à très petit feu 10 min et les  
emmarmiter pour 30 min ou les cuire à très petit feu  
20 min

Tailler les poireaux et râper la betterave et les  
mettre à cuire à l'étouffée 10 min avec très peu  
d'eau  
Les mixer avec les pois chiches, le bouillon et l'huile  
d'olive  
Verser ce mélange dans un plat à gratin huilé  
Cuire au four à 180°C, 15 min

Éplucher les pommes de terre, les rincer et les  
tailler en gros cubes  
Les mettre à cuire dans une casserole avec 700 ml  
d'eau, pendant 10 min après le début de l'ébullition,  
puis les placer en marmite norvégienne pour 30 min  
Au sortir de la marmite, ajouter dans la casserole  
tous les ingrédients de la purée et écraser le tout à  
l'aide d'un presse purée, puis mélanger  
énergiquement avec une cuillère en bois  
Verser sur les pois chiches  
Couvrir avec l'élément du gratin choisi  
Placer sous le grill quelques min

### RATATOUILLE

Huile d'olive 100 ml  
Oignon 1  
Courgettes 400 g  
Aubergines 400 g  
Tomates 400 g  
Poivron vert 1  
Thym, laurier, sel  
Huile à pizza qqs gouttes  
Ail 1 à 2 gousses

Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon  
émincé dans l'huile d'olive, quand il est doré,  
ajouter dans l'ordre : thym, laurier, poivrons en  
cubes, tomates en petits quartiers, aubergines et  
enfin courgettes en dés et sel  
Cuire sur feu vif jusqu'à ébullition, à couvert, en  
remuant de temps en temps, en maintenant  
l'ébullition 5 min  
Placer en marmite norvégienne pour 20 à 30 min  
Ajouter l'huile à pizza et l'ail pilé, bien mélanger

### DAHL DE LENTILLES ORANGES

Lentilles orange 300 g  
Huile d'olive 2 càs  
Oignon 1 gros  
Lait de coco 0,4 l  
Tomates 4 ou 5 ou 1 bocal de tomates au jus  
Thym, laurier, curry pimenté, sel  
Raisins secs 50 g

Faire revenir l'oignon émincé à l'huile  
Rincer les lentilles et les ajouter avec lait de coco et  
les tomates en cubes ou le bocal de tomates et jus,  
les raisins secs ainsi que l'assaisonnement  
Cuire 5 min à petit feu et à couvert après l'ébullition  
Placer en marmite norvégienne pour 30 min

## Recettes préparées avec la « Marmite Norvégienne »



### BOUILLABAISSE "BORGNE"

Poireau 1  
Oignon 2  
Huile d'olive 4 càs  
Vin blanc 100 ml  
Tomate 4 ou un bocal de tomates au jus  
Pomme de terre 1 kg  
Laurier, graines de fenouil, piment, sel, ail  
Orange 1  
Safran quelques étamines

Faire revenir les oignons et le poireau émincés à l'huile et quand ils sont dorés, ajouter le vin blanc, puis les tomates taillées en cubes, l'assaisonnement dont 2 gousses d'ail écrasées et le zeste de l'orange, les pommes de terre épluchées et taillées en cubes, 1 à 1,5 l d'eau et en dernier le safran  
Couvrir et porter à ébullition 5 min  
Emmarmiter pour 20 min  
Dans 4 assiettes creuses, servir le bouillon en guise de soupe  
Puis servir le solide avec les fallafels

### FALLAFELS

Pois chiches crus 200 g (500 g cuits)  
Laurier, sel  
Ail 2  
Oignon 1  
Cumin en poudre, piment  
Fines herbes : persil, coriandre, basilic ... 1 bouquet  
Farine  
Huile d'olive

Faire tremper les pois chiches 24 h  
Les cuire 30 min à l'eau avec une feuille de laurier  
Laver les fines herbes  
Éplucher ail et oignon  
Dans 1 mixer, mettre ail, oignon, fines herbes, cumin, piment, pois chiches : mixer pour obtenir une purée compacte, pas forcément lisse, mais sèche  
À la main, façonner des petites galettes, les rouler dans la farine et les cuire à la poêle, à l'huile d'olive sur chaque face ou sur une plaque à pâtisserie au four

### SARRASIN AUX SHIITAKES

Sarrasin 100 g  
Shiitake 200 g  
Oignon 1 gros  
Huile d'olive 3càs  
Gingembre, sel, ail

Laver le sarrasin et le mettre à bouillir dans 1,5 fois son volume d'eau salée pendant 3 min  
Placer la casserole en marmite norvégienne pour 30 min  
Émincer l'oignon et le faire dorer dans une sauteuse à l'huile d'olive  
Laver les shiitakes, les émincer et les ajouter à l'oignon, cuire 8 min à feu doux en remuant de tps en tps  
Ajouter le gingembre épluché et haché fin, l'ail pilé puis le sarrasin cuit et bien mélanger

### QUINOA AUX ZESTES DE CITRON

Quinoa 200 g  
Eau 1,5 fois le volume de quinoa  
Sel, piment, curcuma, gingembre  
Citron 1 zeste + 1 càs de jus

Porter l'eau à ébullition  
Rincer le quinoa et le mettre dans l'eau avec le sel, le piment, le curcuma, le zeste, le jus du citron et le gingembre haché  
Faire bouillir 2 min et placer dans la marmite norvégienne pour 30 min

### RISOTTO AU POTIMARRON

Potimarron ou Butternut 400 g  
Bouillon de légumes 1 càs  
Eau 700 ml  
Oignons 2  
Huile d'olive  
Riz carnaroli  $\frac{1}{2}$  complet 200 g  
Lait de coco 200 ml

Faire revenir l'oignon émincé à l'huile d'olive  
Ajouter le riz rincé et le nacrer  
Ajouter le curry, le bouillon, puis le potimarron en dés, l'eau et le lait de coco et porter à ébullition pendant 5 min  
Placer en marmite norvégienne pour 40 min  
Servir saupoudré d'une herbe hachée (livèche, persil, aneth, basilic, ou coriandre)

## Recettes préparées avec la « Marmite Norvégienne »



### RISOTTO À LA BETTERAVE ROUGE

Huile d'olive 3 càs  
Échalotes 2  
Betterave rouge 200 g  
Riz carnaroli ou complet rond 250 g  
Vin blanc 60 ml  
Bouillon de légume déshydraté 1 cas  
Parmesan 60 g et mascarpone 2 càs

Dans une sauteuse, faire revenir les échalotes hachées à l'huile d'olive  
Quand elles sont dorées, ajouter le riz et cuire en remuant 2 min  
Mouiller au vin blanc et évaporer  
Ajouter 850 ml d'eau, le bouillon puis la betterave rouge râpée en remuant et porter à ébullition pendant 5 min  
Placer en marmite norvégienne pour 40 min  
Hors du feu, incorporer le fromage et la crème  
Avec le reste faire des galettes

### CHOU ROUGE AUX FRUITS SECS

Chou rouge 1 kg  
Oignons 150 g  
Pruneaux 250 g  
Abricots secs 150 g ou raisins secs 200 g  
Peaux d'orange confites 50 g  
Noix du Brésil ou cajou 100 g  
Muscade, 1 clou de girofle, 1 càs de cannelle, sel, piment  
Huile d'olive 50 ml

Émincer le chou coupé en 4 en fines lanières et le mettre à cuire avec un verre d'eau salée  
Quand la vapeur s'échappe du couvercle, compter encore 5 min de cuisson avant de mettre la casserole dans la MN pour au moins 30 min  
Dans une sauteuse, faire revenir les oignons émincés, assaisonner, ajouter les fruits secs (abricots coupés en 4, pruneaux dénoyautés, écorce d'orange en dés), couvrir d'eau et laisser cuire à couvert à feu très doux, 10 min  
Mélanger les 2 préparations

### NIDS DE LENTILLES CORAIL AUX CHAMPIGNONS

Purée de lentilles corail et potimarron 1 kg  
Pleurotes 400 g  
Champignons de Paris 400 g  
Échalotes 4  
Huile d'olive 4 càs  
Vin blanc ou verjus 50 ml  
Sel ou bouillon de légumes  
Crème fraîche ou de soja ou un mélange des 2 400 ml

Cuisiner la sauce aux champignons :  
Faire revenir les échalotes émincées à l'huile d'olive  
Quand elles sont bien dorées, déglacer au vin  
Ajouter les pleurotes nettoyées et taillées en lamelles et les cuire 10 min, puis ajouter les champignons de Paris nettoyés et taillés et cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau  
Saler et ajouter la crème  
Dans des ramequins individuels, assez grands et plats, mettre 3 càs de purée, creuser un nid et placer la crème aux champignons au centre  
Mettre au four à 160°C, qqs min

### PURÉE DE LENTILLES CORAIL ET POTIMARRON

Potimarron 500g  
Lentilles corail 200g  
Eau 250ml  
Sel  
Huile d'olive : 3 càs ou purée de cajou ou d'amande : 1 càs bombée ou huile de coco ; 2 càs légèrement bombées

Laver, brosser et tailler le potimarron en petits cubes  
Rincer les lentilles et les mettre à cuire avec le potimarron et l'eau, à couvert, 5 min après ébullition  
Placer en marmite norvégienne pendant 30 min  
Mixer avec le sel et le corps gras



## Recettes préparées avec la « Marmite Norvégienne »



### LASAGNES DE CHOU À LA BUTTERNUT

Chou frisé 1  
Butternut 500 g de chair  
Pommes de terre 1,5 kg  
Eau 500 ml  
Beurre ou huile d'olive 50 g  
Sel, poivre  
Comté 150 g ou parmesan végétal

Éplucher, laver et tailler en gros cubes les pommes de terre  
Les mettre à cuire avec l'eau dans une grande casserole  
Éplucher, laver et tailler en gros cubes la Butternut  
Les ajouter aux pommes de terre et reporter à ébullition  
Laisser bouillir 5 min et placer en marmite norvégienne pendant 30 min  
Écraser les légumes directement dans la casserole avec un presse purée, tout en incorporant le beurre ou l'huile d'olive, le sel et le poivre  
Remuer énergiquement  
Pendant la cuisson des légumes, effeuiller le chou, garder le cœur pour une salade et laver les feuilles  
Enlever les grosses côtes du milieu et les blanchir en les jetant dans une casserole d'eau bouillante  
Compter 5 min après la reprise de l'ébullition et égoutter les feuilles  
Dans un plat à gratin huilé, mettre une couche de feuilles de chou, puis une couche de purée  
Saupoudrer de Comté râpé ou d'un mélange fait de 50 g de poudre de noisette, 50 g de levure en paillettes et 4 g de sel  
Remettre une couche de chou ... 3 fois de suite  
Dans la recette végétalienne terminer en arrosant d'un filet d'huile d'olive  
Placer au four pour 20 min à 160°C  
Servir avec une salade verte

### SOUPE DE POIS CASSÉS

Pois cassés 300 g  
Eau 750 ml  
Laurier 2 feuilles  
Oignons 2 moyens  
Huile d'olive 4 càs  
Bouillon de légumes 1 càs rase  
Épinards 1 grosse poignée  
Graines de tournesol 3 càs bombées

Rincer les pois cassés, les faire tremper 1 nuit dans les 750 ml d'eau  
Les faire cuire dans leur eau de trempage avec le laurier à feu très réduit pendant 30 min  
Faire frire les oignons émincés à l'huile d'olive dans une grande casserole, quand ils sont dorés ajouter 100 ml d'eau, le bouillon de légumes puis les pois cassés cuits avec leur eau de cuisson  
Terminer la cuisson avec les feuilles d'épinards  
Mixer  
Rajouter de l'eau selon la consistance souhaitée  
Servir séparément les graines de tournesol grillées à sec dans une poêle

### VELOUTÉ DE HARICOTS BLANCS

Haricots blancs 250 g  
Oignons 2  
Huile d'olive 3 càs  
Eau 1,5 l  
Sel, poivre, laurier, muscade  
Crème de soja ou lait de coco 200 ml  
Rincer et faire tremper les haricots pendant au moins 24 h  
Faire revenir les oignons émincés à l'huile d'olive  
Ajouter l'eau, les haricots et la feuille de laurier  
Porter à ébullition pendant 10 min et placer en MN pour au moins 1 heure  
Mixer sans laurier en ajoutant sel, poivre, muscade et  
La crème ou le lait