Recettes avec la

« Marmite Norvégienne »

http://cuisinebiovegetarienne.fr/

www.facebook.com/cuisinebiovegetarienne/

La cuisson en marmite norvégienne est une pratique ancienne (elle existait déjà en Norvège vers 1870) que la tendance aux économies d'énergie rend plus actuelle que jamais.

Elle est particulièrement adaptée à la cuisson des légumes, légumineuses, céréales mais aussi des ragoûts de viande.

Le principe :

Une enceinte isolante, ici une caisse en sapin habillée de panneaux en liège expansé recouverts d'un film alu réfléchissant qui accueille une cocotte.

La cuisson préalablement entamée de façon classique se termine à l'étouffée sans apport de chaleur supplémentaire.

Mode opératoire :

Préparer les aliments, les placer dans une casserole et lancer la cuisson sur un moyen conventionnel (gaz, plaque électrique…) avec une très petite quantité d'eau pour les légumes. Quand la vapeur s'échappe du couvercle attendre 3 à 10 minutes (suivant le remplissage) puis placer la casserole dans la marmite. Prévoir au minimum le temps d'une cuisson traditionnelle, mais ce peut être davantage, la cuisson s'arrêtant d'elle même en raison du calcul bien géré des quantités d'eau.

Les aliments sont cuits, chauds et prêts à servir.

Cuisine d'anticipation, elle demande un petit temps d'adaptation. Les temps de chauffe, hors et en marmite, sont à adapter par chacun en fonction de ses préférences en matière de goût et de consistance ainsi que du récipient utilisé.

Les avantages :

Une cuisine apaisée ; une fois le plat « enmarmité » on peut l'oublier plusieurs heures, partir, vaquer à ses occupations. De retour le plat est cuit, chaud et prêt à consommer. Si besoin quelques minutes suffiront à le réchauffer ou à achever la cuisson.

Pas de risques de débordements, de gaz qui s'éteint ou de casseroles qui attachent.

Pas de pertes nutritionnelles en raison de la très faible quantité d'eau et de la cuisson basse température.

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.

Conservation des arômes et consistance agréable des aliments.

Possibilité de transporter la marmite en cours de cuisson : sur son lieu de travail, en camping, visite chez des amis…

Pas de réchauffement intempestif de la cuisine en été.

Et bien sûr, **économie d'énergie** (50 à 70%), c'est sa vocation première…

Plus d'info : une multitude de sites internet permettront d'en apprendre davantage sur cette pratique en tapant « 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 2 min, puis placer en MN pour au moins 45 min pour le riz et 30 min pour les autres.
Il semble qu'aujourd'hui le riz soit très contaminé à l'arsenic. Ce mode de cuisson qui conserve les minéraux et autres substances bio actives serait donc inapproprié et il vaudrait mieux le cuire à grande eau comme les pâtes et jeter l'eau.

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 petit feu, à partir du début de l'ébullition (quand la vapeur sort par le couvercle fermé).
Placer en marmite norvégienne pour 50 min au minimum.
Les pommes de terre gardent une certaine fermeté, intéressante en particulier pour les salades.

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 pommes de terre à même la casserole avec un presse purée dans leur eau de cuisson.
Ajouter huile d'olive, thym, poivre et sel et bien mélanger avec une cuillère en bois.

CUISSON DES LÉGUMES À L'ÉTOUFFÉE

Légumes : carottes, poireaux, chou-fleur, brocolis, courgettes, navets, chou rave, haricots verts, fenouil, potimarron, patates douces, pommes de terre, …
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 3 min, à petit feu.
Emmarmitter pour au moins 30 min.
On peut tous les mélanger, il faut attendre le temps nécessaire à la cuisson du légume le plus long à cuire.

La cuisson des légumes en MN

1. Montée en température des légumes lavés, brossés ou épluchés avec 4 càs d'eau, sur le gaz.

2. Ébullition pendant 3 min : normalement on n'ouvre pas le couvercle, on se contente d'observer la vapeur qui perle autour du couvercle. Ne pas dépasser ce temps.

3. Mise en MN après les 3 min d'ébullition, sans ouvrir le couvercle.

4.

5. Fermeture et attente au minimum le temps de cuisson du légume le plus long à cuire, ici les carottes, 30 min.

6. L'absence d'eau dans la casserole permet "d'oublier" la cuisson quelques heures, voire plus (dans ce cas, il faudra peut être réchauffer les légumes). Ils gardent chacun leur goût, ils sont tous cuits à point (à peine croquants) à condition de ne pas dépasser les 2 min d'ébullition au départ.

RATATOUILLE

Huile d'olive 100 ml
Oignon 1
Courgettes 400 g
Aubergines 400 g
Tomates 400 g
Poivron rouge 1
Thym, laurier, sel, piment
Ail écrasé 1 à 2 gousses
Sel, piment

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, sel et piment.
Cuire sur feu vif jusqu'à ébullition, à couvert, maintenir l'ébullition 3 min à petit feu.
Placer en marmite norvégienne pour 30 min au moins. Ajouter l'ail, le sel et le piment.
Présenté ici avec un crumble de farine de pois chiches et du millet.

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 des fallafels

CHOU ROUGE AUX FRUITS SECS

Chou rouge 1 kg
Oignons 150 g
Huile d'olive 50 g
Pruneaux 100 g
Abricots secs 50 g
Raisins secs 50 g
Peaux d'orange confites 50 g
Noix 100 g
Muscade, 1 clou de girofle, 1 càs de cannelle, sel, piment

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, raisins secs, écorce d'orange en dés), couvrir d'eau et porter à ébullition.
Ajouter les pruneaux entiers et laisser infuser la préparation hors du feu avant de la mélanger au chou.
Présenté ici avec du tempeh pané frit.

POMMES DE TERRE SAUTÉES À LA MARMITE NORVÉGIENNE

Pommes de terre à chair ferme 2 kg
Huile d'olive ou de tournesol oléique 6 càs
Sel

Éplucher, laver et tailler les pommes de terre en dés.
Dans une casserole, mettre l'huile à chauffer.
Jeter les dés de pommes de terre et les remuer régulièrement pendant 10 à 15 minutes.
Quand une croûte commence à se former au fond de la casserole, saler, bien mélanger, puis mettre un couvercle et cuire encore 1 à 2 minutes avant d'emmarmiter.
Attendre au moins 30 à 40 minutes selon la qualité, le temps de précuisson et la taille des dés de pommes de terre. (on peut attendre plusieurs heures sans que ça ne change la cuisson).
Présenté ici avec des lentilles aux champignons.

SALADE DE POMMES DE TERRE RÔTIES

Pommes de terre 750 g
Huile d'olive ou de tournesol oléique 4 càs
Feuilles de blettes ou (et) fanes de betteraves rouges ou (et) salade verte
Huile de colza 4 càs
Tamari 1 càs
Oignons frais avec leur tiges 3

Dans une casserole, faire sauter les pommes de terre en petits cubes à l'huile.
Quand elles commencent à attacher, mettre un couvercle, cuire encore 30 secondes et placer en MN pour 30 min.
Ciseler les oignons, les mélanger avec l'huile de colza et le tamari.
Laver et tailler en lanières les feuilles de blettes, les fanes de betteraves et (ou) la salade.
Les répartir dans 6 bols en creusant un trou au milieu.
Ajouter les pommes de terre cuites au centre. Arroser avec la sauce aux oignons.

SALADE DE POMMES DE TERRE À L'ESTRAGON

Pommes de terre(charlotte) 1 kg
Échalotes finement ciselées 30 g
Oignons finement ciselés 60 g
Ail écrasé 2 gousses
Moutarde 1 càs
Sel, poivre
Vinaigre de cidre 2 à 3 càs
Eau 4 càs
Huile de tournesol 3 càs
Huile de colza 3 càs
Estragon 1 petit bouquet

Laver les pommes de terre.
Porter à ébullition 150 ml d'eau dans une grande casserole, ajouter les pommes de terre, couvrir et cuire 10 min à petite ébullition.
Placer en MN pour 40 min.
Réaliser la sauce en mélangeant les autres ingrédients dans un saladier.
Éplucher et tailler les pommes de terre en cubes.et les incorporer à la sauce encore chaudes, servir tiède.

PARMENTIER DE PLEUROTES À L'HUILE VERTE

Pommes de terre 2 kg
Eau 800 g
Sel, muscade, poivre
Pleurotes 1 kg
Huile d'olive 4 càs
Huile verte 250 g
Tamari 2 càs
Parmesan végétal : 40 g de poudre de noisette ou d'amande, 40 g de levure en paillettes ou de sésame et 3 g de sel

Porter à ébullition les 800 g d'eau avec les pommes de terre épluchées et taillées en gros cubes et les cuire à très petit feu pendant 40 min ou les placer en MN après 10 min d'ébullition pendant 40 min.
Les passer au presse-purée avec sel, muscade et poivre et mélanger énergiquement à la cuillère en bois.
Tailler les pleurotes en dés.
Les faire sauter à la poêle avec l'huile pendant 10 min en remuant.
Ajouter l'huile verte et le tamari et réchauffer.
Dans 8 plats à gratin individuels, mettre 1 càs de purée, couvrir avec 1/8 des pleurotes et terminer avec 2 à 3 càs de purée.
Saupoudrer de parmesan végétal puis arroser d'un filet d'huile d'olive.
Cuire au four à 180°C, 15 min.

CUISSON DES LÉGUMINEUSES

Haricots (coco, lingots, rouges, noirs, azukis, flageolets ...) :
Les tremper au moins 24 heures.
Jeter l'eau de trempage (ou plutôt arroser les plantes vertes)
Les rincer, les égoutter et les mettre à cuire à grande eau, avec un couvercle : les porter à ébullition à feu vif, puis réduire l'intensité de la cuisson pendant 10 à 20 min.
Emmarmiter au moins 1 heure.

Attention : comme on cuit les légumineuses à grande eau, il est, dans ce cas, indispensable de ne pas laisser s'éterniser le temps de passage en MN, car la cuisson continuerait jusqu'à l'empois d'amidon.

Cuisson des lentilles corail
Lentilles corail 300 ml
Eau 450 ml
Mettre l'eau à chauffer.
Rincer les lentilles corail.
Les mettre dans l'eau quelque soit sa température avec un couvercle et porter à ébullition.
Laisser bouillir 2 min à très petit feu pour éviter les débordements, mais toujours à couvert.
Placer la casserole en MN, pendant 30 min.
On peut faire des soupes, des purées, des galettes, des cromesquis, des gratins ...
Ce type de cuisson s'apparente à celui des céréales complètes, à la différence que les lentilles corail débordent à l'ébullition et attachent à la casserole.

Cuisson des fèves et pois cassés
Fèves décortiquées ou pois cassés 200 ml
Eau 400 ml
Rincer les légumineuses et les mettre à tremper dans une casserole avec les 400 ml d'eau pendant 16 heures au moins.
Porter à ébullition et cuire à couvert à très petit feu pendant 5 min, emmarmiter pour 1 heure au moins (la quantité d'eau étant mesurée, il n'y a pas de durée maximale impérative)
Par contre en mettant beaucoup plus d'eau, on fait d'excellentes soupes.

Lentilles vertes (blondes, belugas, ou lentillons de Champagne) : pas besoin de MN :
Les tremper au moins 24 heures, 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.

GOULASCH

Haricots blancs 250 g
Pommes de terre 600 g
Carottes 300 g
Poireaux 300 g
Navets 300 g
Champignons 500 g
Oignons 300 g
Vin blanc 200 ml
Tomates pelées au jus 750 g environ
Tamari, poivre, graines de fenouil, laurier, herbes de Provence
Ail 3 gousses
Persil 1/2 bouquet

Faire tremper les haricots au moins 24 heures .
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 brossés 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 au moins 1 heure.
Ajouter l'ail écrasé et le persil haché au moment de servir.

RAGOÛT DE LENTILLES

Oignons 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 au moins 16 heures.
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 avec des légumes crus.

DAHL AUX 3 LENTILLES

Huile d'olive ou de tournesol oléique 5 càs
Oignons émincés 200 g
Badiane 3 étoiles
Laurier 5 feuilles
Coriandre graines 1 càs
Cardamome graines 1 càs
Clous de girofle 5
Cannelle 1 bâton
Curcuma poudre 1 càc
Cumin graines 1 càs
Lait de coco 800 g
Sel, piment
Lentilles vertes, blondes, béluga 500 g
Courgettes 400 g
Tomates fraiches (ou tomates au jus) 500 g
Carottes 400 g
Gingembre taillé en fins bâtonnets 50 g
Coriandre hachée grossièrement 1 bouquet.

La veille, rincer et faire tremper les lentilles ensemble.
Dans une casserole, faire dorer les oignons à l'huile puis ajouter tous les épices, mélanger et cuire quelques minutes.
Verser le lait de coco, saler et pimenter et chauffer.
Ajouter les légumes, les lentilles, la moitié du gingembre, porter à ébullition et cuire 2 min.
Emmarmiter pour 20 min au moins.
Rectifier l'assaisonnement.
Décorer avec le reste de gingembre taillé et la coriandre hachée.
Servir avec du riz complet ou une écrasée de pommes de terre.

DAHL DE LENTILLES CORAIL

Huile d'olive ou de tournesol oléique 3 càs
Oignons émincés 200 g
Badiane 2 étoiles
Laurier 3 feuilles
Coriandre graines 1 càs rase
Cardamome graines 1 càc
Clous de girofle 3
Cannelle 1 bâton
Curcuma poudre 1 càc
Cumin graines 1 càs rase
Lait de coco 400 g
Tomates au jus 700 g (ou tomates fraiches en dés)
Sel, piment
Lentilles corail 300 g
Gingembre taillé finement 40 g
Coriandre hachée grossièrement 1 petit bouquet.

Dans une casserole, faire revenir les oignons à l'huile en ajoutant tous les épices, mélanger et cuire jusqu'à ce que les oignons soient dorés.
Verser le lait de coco et ajouter les tomates. Saler, pimenter.
Ajouter les lentilles et le gingembre, mélanger et cuire encore 5 min.
Ici on a ajouté 400 g de figues fraiches taillées en dés.
"Emmarmiter" pour 20 min au moins.
Rectifier l'assaisonnement.

CHILI

Oignons 500 g
Huile d'olive 5 càs
Vin rouge 100 ml (facultatif)
Tomates pelées au jus 750 g environ
Concentré de tomate 1 petit bocal
Haricots rouges 400 g
Laurier, herbes de Provence, graines de coriandre, cumin, nigelle, moutarde, bâton de cannelle …
Carottes 500 g
Coriandre 1 bouquet
Maïs en grains 1 boite
Riz complet 500 g

Rincer et mettre les haricots à tremper 1 à 2 jours.
Faire dorer les oignons émincés à l'huile d'olive dans une casserole.
Ajouter le vin et les assaisonnements.
Ajouter les haricots rincés, les tomates, le concentré, 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.
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.

CURRY AU LAIT DE COCO ET AUX POIS CHICHES

Lait de coco 400 ml
Tomates pelées au jus 600 ml
Gingembre frais râpé, curry, sel
Butternut 1,2 kg
Huile d'olive 5 càs
Pois chiches cuits 600 g
Coriandre fraiche 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, chauffer avec un couvercle puis emmarmiter pour 30 min ou laisser reposer hors du feu le même temps.
Hacher grossièrement la coriandre et l'incorporer.
Servir aussitôt.

Lasagnes de chou à la butternut

Chou frisé 1
Butternut 700 g de chair
Pommes de terre 1,5 kg
Eau 500 g
Huile d'olive 50 g
Sel, poivre
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 l'huile d'olive, le sel et le poivre.
Remuer énergiquement avec une cuillère en bois.
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 blanchir les feuilles en les jetant dans une casserole d'eau bouillante.
Compter 5 min de cuisson après la reprise de l'ébullition et égoutter les feuilles
Dans des plats à gratin individuels huilés, mettre une couche de feuilles de chou, puis une couche de purée.
Saupoudrer d'un mélange fait dans un bol de 50 g de poudre de noisette, 50 g de levure en paillettes et 4 g de sel
Remettre une couche de chou ... 2 à 3 fois de suite.
Terminer en arrosant d'un filet d'huile d'olive.
Placer au four pour 20 min à 160°C.
Servir avec une salade verte.

Gratin Parmentier de lentilles corail aux noix

Pommes de terre 1,5 kg
Huile de tournesol oléique 3 càs
Sel
Oignons 250 g
Huile d'olive 5 càs
Vin blanc 100 g
Bouillon de légumes en pâte 1 càs
Piment, paprika, curcuma
Lentilles corail 300 g
Eau 550 g
Cerneaux de noix concassés 100 g
Parmesan végétal (composé de 3 càs de poudre d'amande ou de noisette + 3 càs de sésame + 1 càc de sel + 1 càs d'origan séché, mélangés dans un bol) facultatif

Laver et tailler les pommes de terre en dés.
Dans une casserole, mettre l'huile à chauffer ; jeter les dés de pommes de terre et les remuer régulièrement pendant 10 à 15 minutes.
Quand une croûte commence à se former au fond de la casserole, mettre un couvercle et cuire encore 1 à 2 minutes avant de mettre en marmite norvégienne.
Attendre au moins 30 à 50 minutes selon la qualité, le temps de pré cuisson et la taille des dés de pommes de terre. (on peut attendre plusieurs heures sans que ça ne change la cuisson).
Ouvrir le couvercle, saler, remuer, décoller la croûte ramollie du fond et éventuellement remettre en température.
Émincer les oignons et les faire revenir dans une poêle à l'huile d'olive, déglacer au vin blanc, ajouter le bouillon de légumes, les assaisonnements, puis les lentilles corail rincées et les 550 g d'eau. Porter à ébullition, pendant 5 min, à couvert, puis laisser gonfler hors du feu 20 min.
Ajouter les cerneaux de noix.
Dans un plat à gratin, étaler la moitié des pommes de terre, couvrir avec la totalité des lentilles aux noix puis l'autre moitié de purée.
Saupoudrer de parmesan végétal.
Arroser d'un filet d'huile d'olive.

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 40 min. Ou les porter à ébullition et les mettre en MN pour au moins 40 min.
Dans une poêle, faire frire les oignons émincés à l'huile d'olive, quand ils sont dorés ajouter les épinards taillés en lanières, le bouillon de légumes
Verser sur les pois cassés cuits.
Mixer.
Rajouter de l'eau selon la consistance souhaitée.
Servir séparément les graines de tournesol grillées à sec dans une poêle.

PÂTÉ DE POIS CASSÉS

Pois cassés 200 g
Citron 1 jus et 1 zeste
Purée de sésame 1 bonne càs
Huile de colza ou noix 2 càs
Menthe 20 feuilles
Sel, piment d'Espelette

Rincer et faire tremper les pois cassés une nuit dans 250 g d'eau.
Les cuire dans leur eau de trempage 10 min et les emmarmiter pour 50min.
Les mixer avec tous les ingrédients et les verser dans des verrines (ou dans un petit moule à cake).
Les laisser prendre au réfrigérateur 1 nuit et les démouler au moment de servir.

Purée de lentilles corail et Butternut

Lentilles corail 200 g
Eau 370 g
Butternut épluchée et taillée en petits cubes 500 g
Huile de coco 50 g
Muscade, sel et poivre

Rincer et mettre à cuire, à petit feu, à couvert, les lentilles corail et l'eau avec la Butternut, laisser bouillir 3 min, puis les mettre en MN 30 min ou les cuire à très petit feu 10 min en remuant, puis 15 min sans source d'énergie, toujours à couvert.
Mixer tous les ingrédients.

Purée de fèves et potimarron

Fèves décortiquées sèches 200 g
Eau 400 g
Potimarron, lavé, non épluché et taillé en petits cubes 500 g
Huile de coco 50 g **ou**
Huile d'olive (3 càs) **+ purée de cajou** (1 càs) **Muscade, sel et poivre**

La veille, rincer et faire tremper les fèves dans l'eau.
Les cuire dans leur eau de trempage à petit feu, avec le potimarron, 10 min, puis les mettre en MN 30 min ou les cuire à petit feu 30 min en remuant.
Mixer tous les ingrédients.

Purée de fèves à la betterave rouge

Fèves décortiquées sèches 200 g
Eau 400 g
Cèleri rave taillé en demi rondelles 700 g
Betterave rouge râpée en rondelles fines 100 g
Huile d'olive 3 càs
Purée d'amande blanche 2 càs
Muscade, sel

La veille rincer, égoutter et faire tremper les fèves dans les 400 g d'eau.
Les cuire dans leur eau de trempage à petit feu 10 min avec les betteraves, puis ajouter le cèleri, cuire encore 3 min et mettre en MN au moins 30 min.
Mixer tous les ingrédients.

Purée de fèves

Fèves décortiquées sèches 200 g
Huile de noix 4 càs
Cumin, sel

La veille rincer, égoutter et faire tremper les fèves dans une grande quantité d'eau.
Les rincer, les couvrir d'eau et les cuire à petit feu 10 min puis les mettre en MN 30 min au moins.
Mixer tous les ingrédients.

PURÉE DE LENTILLES CORAIL

Lentilles corail 300 g
Eau 200 g
Lait de coco 400 g
Sel
Gingembre 15 g ou **noix de muscade poudre** 1/2 càc

Rincer les lentilles et les porter à ébullition avec le lait et l'eau.
Ajouter le gingembre râpé ou la noix de muscade et le sel.
Cuire 3 min et mettre en marmite norvégienne au moins 30 min (ou cuire à petit feu en remuant souvent pendant 20 min).
Servir tel quel ou mixer légèrement.

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 g
Crème de soja 200 g
Huile d'olive 5 càs
Sel, poivre, muscade

Gratin :
Mélange composé de :
Poudre de noisette ou d'amande déshuilée 40 g + **Levure de bière maltée en paillettes** 20 g + **Sel**
Huile d'olive 1 filet

Tremper les pois chiches au moins 16 heures.
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 avec une cuillère en bois.
Verser sur les pois chiches.
Saupoudrer de "gratin".
Cuire au four à 180°C, 10 min.

GRATIN DE LENTILLES ET FÈVES AU POTIMARRON

Purée :

Fèves décortiquées sèches 300 g
Eau 600 g
Potimarron, lavé, non épluché et taillé en petits cubes 800 g à 1 kg ou Butternut (épluchée)
Huile d'olive 4 càs
Purée de cajou 1 bonne càs
Muscade, sel et poivre

La veille, rincer et faire tremper les fèves dans les 600 g d'eau.
Les cuire dans leur eau de trempage à petit feu, avec le potimarron, 10 min, puis les mettre en MN 30 min ou les cuire à petit feu 30 min en remuant.
Mixer tous les ingrédients.
Rectifier l'assaisonnement pour que la muscade soit bien présente.

Farce :

Lentilles vertes 200 g
Champignons de Paris 500 g
Tofu nature ou fumé 100 à 150 g
Oignons 300 g
Huile d'olive 5 càs
Thym et laurier
Vin blanc 150 ml
Poivre, tamari
Crème de soja 100 ml

La veille, rincer et mettre les lentilles à tremper
Dans une sauteuse, faire revenir les oignons à l'huile d'olive.
Quand ils sont dorés, déglacer au vin blanc et évaporer.
Ajouter les lentilles rincées et égouttées, le thym, le laurier, porter à ébullition puis cuire à très petit feu 15 min.
Ajouter les champignons taillés en petits dés.
Cuire 2 min et ajouter le tofu taillé en petits dés, le tamari, le poivre, puis la crème de soja, bien mélanger.

Gratin :

Parmesan végétal : 2 càs de levure de bière + 2 càs de poudre d'amande + 1 càc de sel
Huile d'olive 1 filet

Dans 12 ramequins huilés, verser la moitié de la purée, puis la totalité des lentilles et enfin l'autre moitié de purée.
Saupoudrer de parmesan végétal et du filet d'huile d'olive et passer au four 15 min à 180°C puis 10 min à four éteint.

SOUPE DE FÈVES AUX OIGNONS

Fèves décortiquées 400 g
Eau 1 l
Oignons 300 g
Huile de tournesol oléique
Bouillon de légumes 1 càs
Laurier 1 feuille
Crème de soja 100 g ou **lait de coco** 200 g ou **purée de cajou** 1 bonne càs
Facultatif : cumin poudre ou poivre ou muscade ou un curry ...

L'avant veille rincer les fèves et les faire tremper avec le litre d'eau dans un bocal.
Le jour même émincer les oignons et les faire revenir à l'huile dans une grande casserole.
Quand ils sont dorés, ajouter le bouillon de légumes, le laurier puis verser les fèves avec leur eau de trempage, porter à ébullition et laisser cuire à petit feu 30 min (ou placer le même temps dans une MN après 10 min d'ébullition).
Ajouter le corps gras liant choisi et éventuellement une épice et mixer.

SOUPE DE FÈVES AU CÈLERI BRANCHE

Fèves décortiquées 400 g
Eau 1 l
Cèleri branche 600 g
Bouillon de légumes 1 càs
Crème de soja 100 g ou **lait de coco** 200 ml ou **purée de cajou** 1 bonne càs
Facultatif : cumin poudre ou poivre ou muscade ou un curry ...

L'avant veille rincer les fèves et les faire tremper avec le litre d'eau dans un bocal.
Le jour même, dans une grande casserole, porter à ébullition les fèves, leur eau de trempage, le cèleri lavé, taillé en petits morceaux (tiges et feuilles), le bouillon de légumes et laisser cuire à petit feu 30 min (ou placer le même temps dans une MN après avoir laissé bouillir 10 min)
Ajouter le corps gras liant choisi et éventuellement une épice et mixer.

RISOTTO AUX MARRONS ET POTIMARRON

Échalotes émincées 150 g
Huile de tournesol oléique 4 càs
Riz à risotto 250 g
Vin blanc 150 ml
Bouillon de légumes 1 càs
Potimarron taillé en dés de 1 cm de côté 800 g
Lait de coco 400 g
Châtaignes 250 g (déjà cuites)
Tempeh taillé en dés de 1 cm de côté 200 g

Dans une casserole, faire revenir les échalotes à l'huile, quand elles sont à peine dorées, ajouter le riz, cuire à feu vif tout en remuant 3 ou 4 min, verser le vin blanc, évaporer, ajouter le bouillon, les dés de potimarron, le lait de coco, 200 g d'eau et cuire 10 min. Incorporer les châtaignes, les dés de tempeh, porter à ébullition, cuire 1 min et mettre en MN 20 min ou cuire 5 min et laisser gonfler 15 min.
Présenté ici avec une fondue de poireaux.

RISOTTO SAFRANÉ AUX PLEUROTES

Riz carnaroli ou arborio 200 g
Eau 450 g
Bouillon de légumes en pâte 1 càs
Safran 10 étamines
Pleurotes taillées en dés 350 g
Échalotes ciselées 50 g
Huile d'olive 5 càs
Vin blanc 100 g
Aneth fraiche hachée grossièrement ou une autre herbe 1 petit bouquet

Dans une petite casserole, chauffer l'eau avec le bouillon et le safran, sans faire bouillir puis laisser infuser à couvert au moins 15 min.
Dans une sauteuse, faire revenir à l'huile, les échalotes et les pleurotes pendant 10 min en remuant fréquemment.
Ajouter le riz, cuire 3 min en remuant, puis le vin, cuire encore 3 min, puis le bouillon safrané, porter à ébullition avec un couvercle et place en MN pour 30 min au moins.
Au moment de servir, saupoudrer d'aneth, remuer et remettre en température si nécessaire.

RISOTTO À LA BETTERAVE ROUGE

Huile d'olive 3 càs
Échalotes ciselées 3
Betterave rouge râpée 200 g
Riz carnaroli ou complet rond 250 g
Vin blanc 100 ml
Bouillon de légume déshydraté 1 cas
Lait de coco 400 ml

Dans une sauteuse, faire revenir les échalotes à l'huile.
Quand elles sont dorées, ajouter le riz et cuire en remuant 2 min.
Mouiller au vin blanc et évaporer.
Ajouter 500 ml d'eau, le lait de coco, le bouillon, la betterave rouge, remuer et porter à ébullition pendant 5 min.
Placer en marmite norvégienne pour 40 min.

Riz au lait de coco

Lait de coco 400 ml
Lait de soja vanillé 600 ml
Sel
Psyllium 1 càs rase
Riz complet rond 200 g

Porter à ébullition les 4 premiers ingrédients.
Rincer le riz et l'ajouter.
Dès l'ébullition, réduire le feu et laisser cuire ainsi 5 min puis emmarmiter pour 2 heures au moins.
Servir avec une compote de pommes.

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.