

Soupe de courgette au Boursin®

INGREDIENTS – 4 pers.



2 courgettes moyennes



1 oignon jaune



1 pomme de terre moyenne



1 bouillon de légumes



1 C à S. d'huile d'olive



Sel et poivre



75g de Boursin® ou de Tartare® végétal

à base de protéines de fève

USTENSILES



1 marmite



1 blender

ou



1 mixeur plongeur

PRÉPARATION

1		Faire revenir à feu moyen l'oignon émincé dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
2		Couper les courgettes et la pomme de terre en cubes. Ajouter les à l'oignon. Poursuivre la cuisson quelques minutes.
3		Couvrir d'eau (400 ml env.). Emietter le bouillon de légumes dans le mélange eau-légumes
4		Baisser le feu, couvrir et cuire pendant 20 minutes. La pomme de terre doit être bien cuite à l'issue de la cuisson.
5		Ajouter le Boursin® ou le Tartare® végétal, saler et poivrer. Mixer le tout.
6		Servir chaud ou froid. Bon appétit !

Burger de haricots rouges

INGREDIENTS – 4 burgers



100g de champignons de Paris



80g de haricots rouges



1 oignon jaune



2 gousses d'ail



2 C à S. d'huile d'olive



2 C à S. de sauce soja



40g de flocon d'avoine



80g de chapelure

USTENSILES



1 poêle



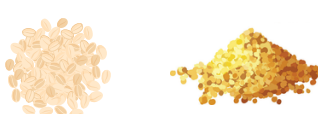
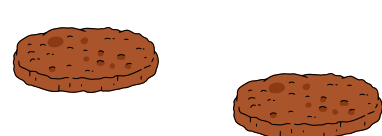
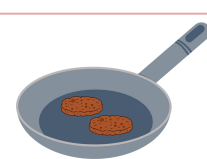
1 blender

ou



1 mixeur avec une lame en S

PRÉPARATION

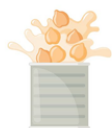
1		Mixer l'oignon, les champignons et l'ail puis faire revenir dans l'huile d'olive.
2		Ecraser les haricots rouges. Ajouter au mélange précédent. Ajouter la sauce soja, faire revenir quelques minutes puis éteindre le feu.
3		Dans le mixeur, ajouter les flocons d'avoine et la chapelure. Si besoin, ajouter un peu d'eau afin d'obtenir une texture humide mais épaisse.
4		Former des galettes avec le mélange.
5		Faire revenir les galettes dans une poêle avec de l'huile d'olive, à feu moyen-vif.
6		Server ainsi ou former des burgers ! Bon appétit !

Cake citron – pois chiche

INGREDIENTS



1 gros citron
(jus et zeste)



1 conserve de
pois chiche



100g de beurre
ou margarine



150g de sucre
de canne



200g de
farine de blé



1 sachet de
levure chimique

USTENSILES



1 four

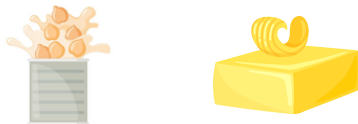


1 saladier



1 moule à cake

PRÉPARATION

1		Préchauffer le four à 180°.
2		Faire fondre le beurre/la margarine (au micro-ondes ou au bain-marie).
3		Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et la levure chimique.
4		Egoutter les pois chiche en récupérant le jus (appelé l'aquafaba). Ajouter l'aquafaba et le beurre (ou la margarine) fondu au mélange farine, sucre, levure.
5		Laver le citron. Récupérer le zeste et presser le jus. Ajouter le zeste et le jus au mélange précédent. Mélanger bien pour obtenir une pâte homogène.
6		Beurrer et fariner un moule à cake. Verser l'appareil dedans et lisser la surface. Enfourner pendant 40 minutes env. Laisser refroidir avant de démouler. Déguster ! Délicieux avec un yaourt Alpro® vanille.