

Recettes

GNOCCHI DE POMMES DE TERRE + ROQUETTE

Pour deux personnes

Durée de préparation : environ 25 minutes + 1 heure pour la cuisson des pommes de terre et laisser refroidir une demi heure.

Ingrédients :

- 400 g de pommes de terre
- 1 jaune d'oeuf
- 70 g d'amidon de pommes de terre
- sel
- 2 cuillères d'olive
- roquette pour la garniture
- 2 cuillères de parmesan

Cuire les pommes de terre sur une plaque au four à 180°C pendant 1 heure. Laisser un peu refroidir. Épluchez la peau et écrasez les pommes de terre. Ajoutez le jaune d'oeuf, puis laissez refroidir complètement le mélange. Ajoutez l'amidon à la pâte, qui devrait maintenant avoir un aspect compact et lisse. Disposez la pâte sous forme de petits pains d'environ 1,5 cm d'épaisseur et coupez en morceaux. Pendant ce temps, portez à ébullition une casserole d'eau salée. Faites cuire les gnocchis environ 3 minutes. Assaisonner avec 2 poignées de roquette, d'huile d'olive et de parmesan..

Suggestions :

- Au lieu du presse-purée, vous pouvez aussi utiliser un tamis.
- Il est conseillé d'ajouter plus de sel à l'eau, car la pâte pour les gnocchis n'est pas salée
- Lorsqu'elles sont ajoutées au bouillon de légumes, les peaux de pommes de terre rôties donnent une saveur incroyablement délicieuse.

SALADE DE QUINOA TIÈDE

Pour deux personnes

Durée de préparation : environ 40 minutes.

Ingrédients :

- ½ bouquet d'oignons (partie verte)
- 1 carotte
- ½ courgette
- 2 cuillères d'huile de colza
- 125 g de quinoa
- 700 ml de bouillon
- ½ citron
- 2 cuillères de vinaigre de riz
- ½ cuillère à café de sucre en poudre
- fleur de sel

Hachez finement la partie verte des oignons nouveaux. Lavez les carottes et les courgettes, puis coupez-les en cubes. Faites revenir les oignons dans l'huile de colza. Ajoutez le quinoa et le bouillon. Faites cuire le quinoa à feu doux pendant environ 15 minutes. Ajoutez les légumes et davantage de bouillon si nécessaire. Cuire encore 15 minutes, puis laisser refroidir.

Préparez une sauce légère avec du jus de citron, l'huile restante, le vinaigre, le sucre en poudre et versez-la sur le quinoa. Parfumez avec la fleur de sel.

Suggestions :

- Les légumes peuvent être ajoutés crus plutôt que cuits.
- La recette peut être enrichie de 100 g de pois chiches cuits.

SOUPE DE LÉGUMES

Pour 2 personnes

Durée de préparation : 30 minutes

Ingrédients :

- 1 carotte
- 2 petites pommes de terre cuites
- 1 branche de céleri
- 50 g de chou
- 2 tiges de blette
- 1 petite courgette
- 2 cuillères d'huile d'olive
- 1 brin de marjolaine
- 1 cuillère de purée de tomates
- 80 g de tomates pelées en dés ou 2 tomates fraîches
- 750 ml de bouillon de légumes
- 1 poignée d'épinards frais
- sel
- poivre
- 2 cuillères de parmesan râpé

Épluchez la carotte et les pommes de terre, puis coupez-les en cubes d'environ 1 cm. Trancher finement les légumes restants. Chauffer l'huile d'olive dans une casserole, ajouter la marjolaine et les légumes et faire revenir à feu moyen pendant environ 10 minutes. Ajouter la purée de tomates, les tomates et le bouillon. Cuire encore 10 minutes. Ajouter les épinards frais et assaisonner de sel, de poivre et de parmesan.

Suggestions :

- Comme pour la minestrone, du riz ou des pâtes peuvent être ajoutés.
- Il est recommandé d'utiliser des feuilles de céleri.
- Si les épinards frais ne sont pas de saison, les surgelés peuvent également être utilisés.
- La soupe peut être congelée et réchauffée en toute sécurité.

ÔMELETTE PERSANE

pour 2 personnes

Durée de préparation : 20 minuti circa

Ingredients :

- 50 g d'épinard
- 3 brins d'aneth
- ¼ bouquet de cébette (seulement la partie verte)
- 3 oeufs
- 2 cuillères de farine de sarrasin
- 2 cuillères de farine complète de fer
- sel
- poivre
- 1-2 cuillères d'huile de colza
- 90 g de fromage frais

Trancher grossièrement les épinards, l'aneth et la cébette, puis les mélanger avec les œufs. Ajoutez progressivement la farine. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et ajoutez la pâte (entière ou en petites portions). Cuire les deux côtés de l'omelette pendant environ 2 minutes chacun, puis garnir de fromage frais.

Suggestions :

- Cette omelette peut être coupée en lanières et utilisée pour faire le Frittatensuppe, une délicieuse spécialité autrichienne.
- L'omelette peut également être cuite au four pendant 15 minutes à 180 ° C.
- La ricotta peut également être utilisée à la place du fromage frais.

RAGOÛT DU CURRY INDIEN

pour 2 personnes

Durée de préparation : 50 minutes

Ingrédients :

- 2 petites pommes de terre
- 1 carotte
- ½ aubergine
- ¼ brocoli
- ½ courgette
- 1 morceau de gingembre (1 cm)
- 1 tige de citronnelle
- 100 g de tofu
- 2 cuillères d'huile de coco
- 1 cuillère à café de grains de moutarde moulus
- 1 cuillère à café de feuilles de curry
- 1 cuillère à café de curcuma
- 80 g de tomates pelées en dés
- 400 ml de bouillon
- 1 cuillère à café de sel

Préparez les légumes en les lavant et en les coupant en gros morceaux. Épluchez le gingembre et coupez-le en fines tranches. Divisez la tige de citronnelle en deux et pressez-la. Coupez le tofu en cubes.

Faites chauffer l'huile dans une poêle et ajoutez progressivement les grains de moutarde, les feuilles de curry et la citronnelle. Faites dorer rapidement le curcuma et les légumes, puis ajoutez le bouillon. Ajouter les tomates pelées et le gingembre, couvrir la casserole avec un couvercle et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Une fois cuit, retirer la citronnelle, assaisonner de sel et servir dans un plat profond.

Suggestions :

- La citronnelle peut remplacer les feuilles de combava.

GRATIN DE MAÏS DOUX AVEC TOMATES FONDUES

Pour 2 personnes

Durée de préparation : 40 minutes environ.

Ingrédients :

- 80 g de maïs en boîte
- 150 ml de lait sans lactose
- 80 g de farine de maïs
- ½ cuillère à café de sel
- 8 de tomates datterino
- 70 g de ricotta
- 2 cuillères de sbrinz suisse
- 2-3 brins d'origan

Préchauffez le four à 200 ° C. Réduisez le maïs en conserve et ajoutez le lait, jusqu'à ce que vous obteniez une consistance similaire à celle de la purée. Ajouter la semoule de maïs et le sel, puis verser le mélange dans une casserole. Faites cuire 10 minutes. Coupez les tomates, puis mélangez-les avec la ricotta et l'origan. Étalez la crème obtenue sur le gratin de maïs et saupoudrez de sbrinz. Cuire encore 10 minutes.

Suggerimenti:

- Le gratin est parfait lorsqu'il est accompagné d'une salade verte, d'une endive ou d'un concombre.
- Le gratin est également idéal pour ceux qui n'aiment pas la polenta, en particulier les enfants, car il a une saveur légèrement sucrée.