RECETTES EAT

2021-2022

4- Amuses-gueule roulés au houmous à l'ail des ours et aux oignons caramélisés
7- Soupe de pois cassés et lait de coco
8- Minestrone aux haricots blancs et légumes
11- Dahl d'Avril
12- Riz au potimarron et chou blanc à la sauce miso
15- Mafé végétarien
16- Les pates pseudo bolo
19- Cookie chocolat vegan et sans gluten
20- Brookie

pour 4 personnes

Amuses-gueule roulés au houmous à l'ail des ours et aux oignons caramélisés

Houmous
130gr de pois chiche en conserve
1 c.à.s de Tahin
20gr d'ail des ours
jus de citron
huile d'olive
eau
poivre
sel

Rolls
130gr d'oignons rouge
130gr de laitue de saison
65gr de carottes
sucre de canne roux
huile d'olive
poivre
sel
1 tortillas
vinaigre de cidre
sauce soja

Mettre les pois chiches rincés dans un mixeur avec le tahin, l'ail des ours nettoyé, l'huile d'olive et un peu d'eau.
Si vous avez des fanes comestibles d'une autre préparation, vous pouvez aussi les ajoutez (fanes de radis ou de carotte)

Puis mixer. Ajouter le jus de citron au fur et à mesure en vérifiant le goût jusqu'à satisfaction.
Salez et poivrez.

Pelez et découpez en fines lamelles les oignons puis faites les revenir à l'huile d'olive. Une fois fondants, ajoutez un petit peu de vinaigre, du sucre et de la sauce soja/Tamari pour les faire caraméliser.
Réservez.

Nettoyez la laitue et réservez. Nettoyez les carottes puis râpez-les et réservez-les.

Assemblez les rolls : Etendez les tortillas puis enduisez-les de houmous équitablement. Ajoutez les oignons caramélisés, la laitue et les carottes râpées puis roulez-les.
Réservez au frigo.

Peu avant de servir, découpez les rolls en petits amuses-gueule d'1cm~ d'épaisseur puis disposez-les de façon alléchante. (Sur un plateau, de jolies assiettes, ...)

pour 4 personnes

Soupe de pois cassés et lait de coco

200gr de pois cassé secs
100gr de pomme de terre
80gr d'Oignons
3 gousses d'Ail (15g~)
200 mL de Lait de coco
Miso 1 c·à·s
6 g ~Huile d'Olive
Sel | Poivre
70 cl d'eau

Faire tremper les pois cassés dans l'eau pendant 1h.

Émincer l'oignon, puis le faire revenir à feu vif quelques minutes dans l'huile d'olive, avec les pommes de terre épluchées et coupées en dés, dans une grande casserole.

Couvrir avec l'eau, délayer (= Dissoudre) le miso et laisser cuire à feu vif 5 minutes, puis baisser à feu moyen.
Cuire 25 minutes, puis ajouter le lait de coco et l'ail, et mixer.

Si la soupe est trop épaisse, ajouter un peu d'eau jusqu'à obtenir la consistance d'un velouté.
Assaisonner au goût.

pour 4 personnes

Minestrone aux haricots blancs et légumes

260gr Carottes
260gr Haricot blancs
200gr Poireaux
120gr Céleri
80gr Oignon
12gr Ail
120gr Navet
280gr Tomate Conc.
Thym
Huile d'Olive
68 cL d'Eau
Sel/Poivre
150gr Pâtes

Émincez les oignons et l'ail et faites revenir dans de l'huile d'olive.
Préparez les carottes/navets/céleris/poireaux : laver/découper puis réservez dans des saladiers.

Une fois les oignons et l'ail translucide ajoutez le poireau. Bien mélanger.
Ajoutez ensuite les carottes et le navet, puis la tomate concassée.

Pendant que la soupe monte à température, égouttez les haricots. Les ajouter dès que possible. Mettre l'eau puis salez, poivrez et mettez le thym.
Puis porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire.

15/20mn avant de servir, mettez les pâtes dans la casserole.
(Ou cuire à part et rajouter dans le bol au service)

pour 4 personnes.

Dahl d'Avril

280 gr de Riz
200gr de Lentilles corail
100 gr de Bettes
100gr de Carottes
100gr d'Oignons
50gr de Citrons
18gr d'Ail
18gr der Gingembre frais
20gr Coriandre fraîche
320 gr de Lait de coco
40 cl d'Eau
Poivre/Sel
Huile d'olive

Mettez les lentilles à tremper dans un généreux volume d'eau.

Puis découpez les légumes en petits morceaux : d'abord les oignons, puis les carottes, ensuite le gingembre et l'ail. Faites revenir dans de l'huile d'olive, ajoutez les légumes au fur et à mesure de la découpe.
Salez les légumes dans l'huile pour qu'ils dégorgent.

Nettoyez les bettes, séparez les feuilles des tiges.
Les feuilles serviront à la façon des épinards tandis que les tiges seront coupées en petit dés.
Ajoutez-les à la casserole vers mi-cuisson des oignons.

Cuire les lentilles corail après 30mn~ de trempe. Ajoutez-les à la casserole avec le lait de coco et l'eau. Une fois la préparation cuite, ajoutez le jus de citron et vérifiez l'assaisonnement.

Préparez la coriandre fraîche pour le service, pressez une partie des citrons et réserver pour la fin.

45mn~ avant de servir, mettre le riz à cuire.

pour 4 personnes

Riz au potimarron et chou blanc à la sauce miso

280gr de Riz basmati 700grs
80gr d'Oignons Rouge 200grs
240gr de Choux blanc 600 grs
400gr de Potimarron 1 kg
du Coriandre 1 botte
6 Œufs
8cl d'Huile d'olive 20 cl
du Sel

pour la sauce miso
40gr de Miso blanc
12gr de Miso hatcho
60gr de tofu soyeux
80 cl d'Huile de tournesol désodorisée
40 cl d'Huile de sésame
10 ml de Vinaigre de riz
8 ml de sauce soja Tamari
du sésame noir
du Sel
du poivre
du cumin
du Sucre de canne
du Vinaigre de cidre

Eplucher et émincer les oignons Laver les choux blancs, ôter le trognon et couper en fine lamelles. Faire suer les oignons dans l'huile d'olive, saupoudrer de sucre, laisser fondre et déglacer avec le vinaigre, laisser bouillir 10 minutes. Verser sur les choux et mélanger.

Brosser les potimarrons, enlever les graines. Couper en lamelles, mélanger avec l'huile d'olive restante , ajouter du cumin. Mettre au four à 160°cuire environ 20 minutes.

Faire la sauce miso : Mixer le tofu soyeux avec les miso , emulsionner avec les huiles comme une mayonnaise, ajouter le vinaigre de riz, tamari .

Cuire le riz en cuisseur.

Casser les œufs, mettre dans une casserole un fond d'eau et huile. Cuire doucement pour faire des œufs brouillés afin de les rajouter dans l'assiette à la fin.

EAT

pour 4 personnes

Mafé végétarien

280gr de Riz
100gr de Patates
100gr de Carottes
100gr d'Oignons
de l'Ail
120gr de Beurre de cacahuète
50gr de Citron
du Piment
800cl de Passata

Émincez les oignons et l'ail et faites revenir dans de l'huile d'olive avec du sel.
Préparez les carottes et les patates : lavez/découpez puis réservez dans des saladiers.

Lorsque les oignons sont à point, ajouter les carottes et les patates, bien mélanger.
Si les patates collent dans le fond de la casserole, ajoutez un fond d'eau.

Lorsque les carottes sont mi-cuites, ajouter le coulis de tomate et une partie du piment haché finement. (Goûtez le piment au préalable pour déterminer sa force)
Laisser mijoter en mélangeant régulièrement.

Lorsque tout est bien cuit, incorporez le beurre de cacahuète et le jus de citron.
Puis assaisonnez (Sel/poivre/+Piment/+Citron)

Mettre du riz à cuire entre 1h et 30mn avant de servir.

pour 4 personnes

Les pates pseudo bolo

500gr de pates
120gr de protéine de soja décomposée
1 carotte généreuse
1 gros et bel oignon
quelques gousses d'ail
1 demi litre de passata
1 cuillère à souope de concentré de tomate
10cl d'huuile d'olive
Laurier et herbe de provence
120gr de fromage rapé

Faire tremper la protéine de soja dans de l'eau tiède pendant 3à minutes puis les égoutter.

Conserver 40 cl d'eau pour la suite.

Emincer les oignons et l'ail, les faire suer à l'huile d'olive avec un peu de sel.
Ajouter les carottes préalablement coupées en dés et couvrir.
Ajouter le laurier et les herbes de Provence.

Faire colorer la protéine de soja à feu vif oendant 5 minutes avec de l'huile d'olive dans un epoêle à part et l'ajouter à la sauce.

Ajouter la passata, le concentré de tomate et l'eau de la trempette de protéine de soja.
Cuire les pâtes dans l'eau bouillante et salée.

Servir la sauce sur les pâtes avec du fromage et manger.

COOKIES

Recette pour 10 cookies

Cookie chocolat vegan et sans gluten

100 g de margarine végétale
50 g de compote de pomme
150 g de sucre de canne roux
200 g de farine de riz
1 c.à.c. de levure sans gluten
150 g de chocolat noir patissier vegan

Dans un saladier, battez au fouet la margarine, le sucre et la compote.
Ajoutez la farine de riz et la levure sans gluten et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Réservez un cinquième de la préparation pour faire quelques cookies sans chocolat en cas d'allergie.

Concassez le chocolat au mortier ou au couteau et mélangez-le à la préparation.

Préchauffez le four à 180°C, puis préparez des plaques avec du papier sulfurisé et formez les cookies avec la pâte.

Cuire 15mn. Puis laissez refroidir lentement pour qu'ils se figent.

Pour 8 personnes

Brookie

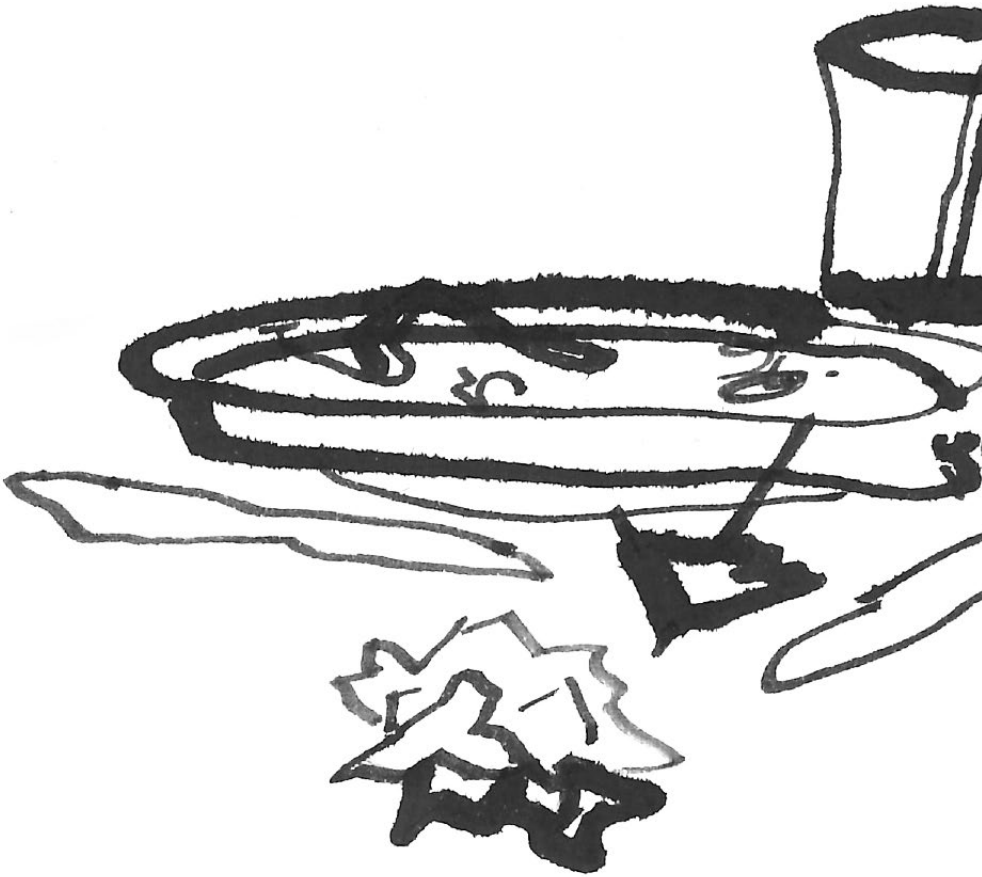
Appareil à Brownie :
125 g de chocolat pâtissier
75 ml de lait végétal (amande/riz)
50 g de cacao en poudre
85 g de margarine/graisse de coco
troi quart d'une c.à.c. de sel
une demi c.à.c. de poudre à lever
200 g de sucre de canne blond
200 g de farine de blé
Ajouter noix si envie (50 g~)

Appareil à Cookie :
200 g de farine de blé
100g de flocons d'avoine précuits (trempé 20mn dans l'eau bouillante puis égoutter)
une demi c.à.c. de sel
1 c.à.c. de poudre à lever
100ml d'huile végétale neutre
4 c.à.s. de purée de noix de cajou/amande/...
150 g de sucre de canne blond
100 ml de lait végétal (amande/riz)
Pépites de chocolat et noix à volonté

Brownie
Casser le chocolat et le faire fondre au bain marie ou dans une petite casserole à basse température. Incorporer au fouet le lait végétal, puis le cacao et la graisse végétale. Ajouter le sel, bien mélanger et ôter du feu.
Transvaser la mixture dans un grand saladier, puis ajouter la poudre à lever et le sucre et enfin la farine petit à petit.
Cuire au four préchauffé à 180°C dans un moule graissé ou chemisé pendant 15mn~.

Cookie
Dans un saladier, mélanger la farine avec les flocons d'avoine, le sel et la poudre à lever.
Dans un autre saladier, mélanger au fouet l'huile avec la purée d'oléagineux, le sucre et le lait végétal. Incorporer doucement le mélange farine/flocons.
Ajouter les pépites de chocolat et les noix de votre choix et mélanger.
Lorsque le brownie sort du four après 15mn de cuisson. Couler la pâte à cookie par-dessus et remettre au four 15mn.

EAT



Ce livre de recette est le rassemblement de tout les plats qui ont été fait au cours de l'année 2021-2022 par l'équipe Erg à Table.
Conceptualisé et écrit par la team EÀT.
Imprimé au printlab de l'ERG.
Typo utilisées : -Baskerville
-Basteleur
juin 2022

ILLUSTRÉ PAR

ZAHARIA ANA-MARIA

@ana.maria.zaharia

ARES ACADÉMIE DE RECHERCHE ET D'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

GoodFood
MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER
.brussels