

Légumes au four farcis avec champignons, riz rouge et lentilles

6 personnes, 40 minutes

Un plat qui tient chaud et qui fait du bien. Végan et sans gluten mais fort en gout.

- * *Poivrons rouges ou jaunes - 3 grands, coupés en deux, graines enlevées,*
- * *Potimarron - 3, coupés en deux, graines enlevées,*
- * *Champignons secs - 30g*
- * *Huile d'olive - quelques gouttes*
- * *Oignon - 1, épluché et haché*
- * *Poireau - 1, tranché*
- * *Cumin - 1 c. à s.*
- * *Thym - quelques brins*
- * *Champignons de Paris - 250g, tranchés*
- * *Ail - 2 gousses, épluchées et tranchées*
- * *Riz rouge - 1.5 tasses*
- * *Lentilles - 1 tasse*
- * *Tomates séchées - une petite poignée, hachée*
- * *Persil - une poignée, hachée*
- * *Citron - jus de 1*

Préchauffer le four à 210 degrés C.

Tremper les champignons secs dans un grand bol avec 5 tasses d'eau bouillante.

Disposer les poivrons et les potimarrons sur une grande plaque à cuisson. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner avant d'enfourner pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.

Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon, le poireau, le cumin et le thym dans une goutte d'huile d'olive sur feu moyen, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajouter une goutte d'eau pour que ça ne colle pas.

Entretemps, dans une grande poêle, faire dorer les champignons de Paris avec une goutte d'huile d'olive, un brin de thym, du sel et du poivre sur feu vif. Vous aurez peut-être besoin de virer le liquide qui sort des champignons pendant la cuisson.

Une fois que les oignons soient tendres, ajouter le riz, les lentilles et le liquide des champignons secs à la casserole. Ajouter 1 c. à c. de sel et du poivre. Porter à l'ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes sur feu doux.

Une fois que les champignons soient dorés, ajouter l'ail et les champignons secs à la poêle et faire cuire quelques minutes encore. Puis ajouter les champignons et les tomates séchées à la casserole avec le riz. Remuer et recouvrir pour ce qu'il reste des 20 minutes.

Vérifier que le riz et les lentilles soient tendres. Tout le liquide devrait être absorbé quand c'est prêt. S'il faut, ajouter quelques gouttes d'eau pour finir la cuisson.

Ajouter le persil et le jus de citron à la préparation et mélanger. Assaisonner encore s'il faut.

Vous pourriez servir ce plat tout de suite en mettant le farcis à table, sinon vous pourriez farcir les légumes et les remettre au four pendant quelques minutes. Le plat se déguste également à température ambiante.

Salade de fenouil, pomme et grenade

6 personnes, 10 minutes

Cette salade croquante et rafraichissante se contraste bien avec les légumes farcis.

- * *Fenouil - 2, tiges et base enlevés*
- * *Pommes elstar/braeburn - 3, coupées en quatre, trognons enlevés*
- * *Grenade - 1/2*
- * *Persil ou aneth - quelques poignées, hachées*
- * *Vinaigre du cidre - 3 c. à s.*
- * *Moutarde à graines - 3 c. à s.*
- * *Miel - 1 c. à s.*

* *Huile de tournesol* - 3 c. à s.

Commencer par trancher finement le fenouil. Si vous avez un disque éminceur dans votre robot, utilisez-le. Sinon couper à la main ou avec une mandoline.

Ensuite trancher finement les pommes et mettre dans un saladier avec le fenouil. Ajouter les graines de grenade et les herbes. Mélanger.

Fouetter les autres ingrédients dans un verre avec une pincée de sel et du poivre. Mettre la vinaigrette quand vous allez manger.

Crumble aux prunes et cannelle

6 personnes, 10 minutes, plus le temps au four

Ce crumble est bien dosé en fruits, sans gluten et végétarien. Un délice sans besoin de se culpabiliser. À essayer également aux pommes, poires ou myrtilles. Il faut un peu plus d'un kilo de fruits pour six personnes.

- * Prunes - 12, dénoyautées et coupées en quatre
- * Alcool sucré - quelques gouttes (cassis/amaretto/vin santo)
- * Huile de coco - 1/3 tasse
- * Amandes en poudre - 1/3 tasse
- * Flocons d'avoine - 1 tasse
- * Miel - 1/4 tasse
- * Cannelle - 2 c. à c.
- * Sel - quelques pincées

Préchauffez le four à 170 degrés C.

Mettre les prunes et quelques gouttes d'alcool dans un plat au four.

Avec les doigts, mélanger les autres ingrédients dans un grand bol pour arriver à une texture uniforme.

Saupoudrer le crumble sur les fruits et enfourner 45 - 60 minutes (le temps de cuisson va dépendre sur la profondeur de votre plat). Les prunes devraient commencer à bouillonner un tout petit peu.

Servir avec quelque chose de frais et crémeux.