

Épinards, oeufs et pois chiches au four

Pour 1 personne, 25 minutes

L'idéal serait d'utiliser un plat au four qui pourrait doubler comme assiette. Délicieux tout seule, ou bien avec de la butternut rôti ou un bon pain aux graines.

- * *Épinards - 300g, lavés*
- * *Huile d'olive - quelques gouttes*
- * *Pois chiches - une poignée, cuits*
- * *Oeufs - 2*
- * *Pignons - une poignée*
- * *Paprika - une pincée*

Préchauffer le four à 220 degrés.

Mettre les épinards dans une grande passoire. Verser lentement une bouilloire de l'eau bouillante pour faner les feuilles. Avec une grande cuillère, presser les épinards et virer autant d'eau possible. Faites attention à la vapeur chaude! Enfoncer les épinards dans un plat.

Saupoudrer les pois chiches dans le plat, ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner. Enfourner pendant 10 minutes.

Enlever le plat du four et réduire la température à 220 degrés. Créer deux petits creux dans les épinards avec une cuillère, puis casser un oeuf dans chaque creux. Saupoudrer les pignons et assaisonner les oeufs avec du sel et de la paprika. Enfourner encore 10 minutes, ou jusqu'à ce que les oeufs soient cuits. Déguster immédiatement.

Brocoli, boulgour et citron confit

2 portions, 20 minutes

Si vous avez peu de temps, vous n'êtes pas obligés d'enfourner les brocolis. Cette étape donne un côté doré et croustillant. Soyez créatifs avec les ingrédients: essayez des pécan, des noisettes ou des pistaches; de la coriandre, menthe ou de l'aneth; des raisins secs ou des dates. Ajouter du fromage de chèvre ou un filet de maquereau fumé pour un plat plus consistant.

- * *Boulgour foncé - 1/2 tasse*
- * *Brocoli - 1, haché*
- * *Huile d'olive - quelques gouttes*
- * *Sumac - 1 c. à s. (facultatif)*
- * *Persille - une poignée, hachée*
- * *Citron confit - 1/4, haché (facultatif)*
- * *Orange - zeste de 1/2*
- * *Graines de tournesol grillées - une poignée*
- * *Canneberges séchées - une poignée*
- * *Citron - jus de 1/2*

Préchauffer le four à 230 degrés.

Porter à l'ébullition 1 tasse d'eau salée ou de bouillon avec le boulgour. Laisser frémir, couvert, pendant 10 minutes. Enlever du feu et laisser encore quelques minutes, couvert.

Mettre le brocoli dans une casserole avec de l'eau salée et porter à l'ébullition. Laisser frémir pendant 3 minutes, ou jusqu'à ce que ce soit tendre. Égoutter, puis mettre sur une grande plaque à four avec une goutte d'huile d'olive. Assaisonner avec du sel, du poivre, et du sumac. Enfourner pendant 10 minutes.

Dans un grand bol, mélanger le boulgour, le citron confit, la persille, les graines de tournesol, le zeste et les canneberges. Ajouter une goutte d'huile d'olive, du poivre et le jus de citron. Bien mélanger.

Ajouter le brocoli et mélanger encore. À déguster chaud, tiède ou à température ambiante.

Salade de carottes, quinoa, abricots séchés et noisettes

2 portions, 20 minutes

Variez les plaisirs avec les légumes - betteraves, patates douces, butternut, fenouil...tout ce que vous voulez. À essayer aussi avec une sauce au tahin: mélanger 2 c. à s. de tahin avec la même quantité d'eau, puis ajouter une pincée de sel et une goutte de citron pressé.

* Carottes - c. 500g, coupées en bâtons

* Huile d'olive - quelques gouttes

* Paprika - une pincée

* Quinoa - 1/2 tasse

* Persille - une grande poignée, hachée

* Noisettes grillées - une poignée, hachées

* Abricots secs - une poignée, hachés

* Citron - jus de 1/2

Préchauffer le four à 220 degrés.

Mettre les carottes dans un plat avec quelques gouttes d'huile d'olive, du sel, du poivre et de la paprika. Remuer et enfourner pendant 20 minutes.

Porter à l'ébullition 1 tasse d'eau salée ou de bouillon avec le quinoa. Laisser frémir, couvert, pendant 15 minutes. Enlever du feu et laisser encore quelques minutes, couvert.

Dans un grand bol, mélanger le quinoa, les carottes, les noisettes, la persille, les noisettes et les abricots. Ajouter quelques gouttes d'huile d'olive, du poivre et le jus de citron. Mélanger.