

Chili Végétarien

Pour 6 personnes

- 500 g de haricots rouges cuits (à cuire ou en conserve)
- 50 g de grains de maïs cuits
- 150 g de riz long
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 carotte
- 60 g de potiron
- 200 g de tomates concassées pelées (en conserve)
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de cumin, paprika, piment de Cayenne et origan
- Sel, poivre

1) Pelez et hachez les oignons et l'ail. Pelez et coupez en petits cubes la carotte et le potiron. Faites revenir le tout dans une sauteuse avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.

2) Ajoutez les épices, l'origan, le cube de bouillon de légumes émietté, les tomates concassées et leur jus, le maïs et les haricots rouges. Salez, poivrez et ajoutez 25 cl d'eau.

3) Couvrez et laissez mijoter 30 minutes avant d'ôter le couvercle pour terminer la cuisson à feu doux 30 mn de plus.

4) Dans le dernier quart d'heure de cuisson, faites cuire le riz. Portez à ébullition une grande casserole d'eau additionnée des cubes de bouillon de légumes. Rincez le riz puis plongez-le dans l'eau et faites le cuire 10 minutes. Égouttez-le et servez avec le chili végétarien.

C'est prêt, vous n'avez plus qu'à vous asseoir autour de la table et déguster !

**L'association Maisons-Laffitte Développement Durable
met ce livret à votre disposition**

Nous contacter : asso.mldd@gmail.com

En savoir plus : mldd.fr

Page facebook : [MLDDTOUSENSEL](https://www.facebook.com/MLDDTOUSENSEL)

Instagram : [assomldd](https://www.instagram.com/assomldd)



Des plats familiaux savoureux et équilibrés

Curry de patates douces, épinards et pois chiches

Pour 4 personnes

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon et 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre de la taille des 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de curry en poudre
- 2 patates douces (800 g)
- 20 cl de lait de coco
- 500 g d'épinards frais
- 130 g de pois chiche en conserve

1) Epluchez l'oignon, l'ail et le gingembre. Ciselez l'oignon et râpez l'ail et le gingembre. Epluchez les patates douces, rincez-les et coupez-les en cubes. Lavez les épinards et égouttez-les. Rincez les pois chiches à grande eau.

2) Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte. Ajoutez ail, oignon, gingembre et une pincée de sel. Puis, faites revenir 5 minutes à feu doux. Saupoudrez ensuite la poudre de curry et mélangez. Enfin, ajoutez les cubes de patates douces, remuez bien pour les enrober d'épices puis versez le lait de coco.

3) Couvrez et laissez cuire 20 minutes en fonction de la taille de vos cubes. Ils doivent être presque cuits.

Au bout de ce laps de temps, ajoutez les pois chiches et les épinards égouttés. Mélangez bien et cuisez encore 10 minutes, toujours à couvert.

Salade d'été de pois chiches aux épices

Pour 6 personnes

- 400 g de pois chiches cuits en conserve
- 2 tomates
- 2 poivrons rouges
- 1 poignée de raisins secs
- 100 g de feta
- 1/2 oignon rouge
- 1 cuillère à soupe de persil
- 1/2 cuillère à café de Ras el hanout
- 1/2 cuillère à café de cumin
- sel et poivre
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive

1) Déposez les poivrons sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites-les cuire sous le grill du four pendant une vingtaine de minutes à 200°C. Les laisser dans le four jusqu'à ce qu'ils soient froids et enlevez la peau. Coupez les poivrons en lanières. Réservez.

2) Faites gonfler les raisins secs dans un peu d'eau tiède 15 minutes environ.

3) Découpez les tomates en petits dès. Hachez l'oignon rouge. Mélangez les pois-chiches (rincés et égouttés), les poivrons, les tomates, l'oignon et les raisins égouttés. Salez et poivrez.

3) Dans un petit bol, mélangez le jus de citron et les épices, plus un peu de sel. Versez sur la salade. Assaisonnez avec l'huile d'olive et ajouter le persil ciselé. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Mélangez à nouveau délicatement. Couvrez le plat et laissez au frais une nuit afin que les arômes se révèlent au mieux.

4) Avant de servir bien frais, ajouter la feta coupée en petits dès.

Un plat qui se prépare à l'avance pour une organisation sans stress !

Quiche aux Légumes de Saison

Pour 4 personnes

- 30 cl de crème fraîche
- 10 cl de lait bio demi-écrémé (facultatif)
- 80 g d'emmental râpé
- 300 g de légumes de saison (hiver : épinards, poireaux, ou carottes au choix, en été : courgettes)
- 3 œufs
- 1 pâte brisée
- une pincée de sel et de poivre
- facultatif : 80 g de lardons ou 1/2 bûche de chèvre

1) Faire cuire les légumes à l'eau ou à l'étouffer.
Si vous optez pour les lardons, les faire dorer à la poêle.

2) préchauffer le four à 210° (thermostat 7).

3) étaler la pâte sur un plat à tarte et la piquer à la fourchette pour éviter qu'elle gonfle à la cuisson. La précuire pendant 10 minutes.

4) Dans un saladier, battre les œufs en omelette, y ajouter la crème et le lait. Saler et poivrer, puis mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène et mousseux.

5) Déposer les légumes cuits sur la pâte, parsemer l'emmental râpé et verser le mélange œufs-crème.

5 bis) Selon votre goût, ajouter les lardons uniformément en les tapotant pour les faire rentrer dans la préparation.
Ou bien le demi chèvre coupé en tranches de 5 mm d'épaisseur.

6) Enfourner et laisser cuire environ 30 minutes.

A servir chaude ou tiède, avec une salade, on se régale !