

# LE SALÉ

## IDÉES ET RECETTES

**pour végétariens, et/ou pour remplacer les charcuteries et les fromages à tartiner,**

**Rillettes, mousses, tartinades, houmous, tapenades, guacamoles, sauces pour trempettes, apéritif, buffet froid, pique-nique, ou repas :**

**pour tartiner ou garnir** pain, toasts et crackers, mais aussi des tranches de légumes crus : jeune courgette, concombre, pomme de chou-rave, ou des feuilles d'endives...

**pour farcir** des chapeaux de champignons de Paris crus,  
**pour tremper** des légumes (bâtonnets de carottes, céleri, concombre, sommités de choux fleurs, tomates cerise,... )...

## CAVIAR D'AUBERGINE

### Ingrédients :

la chair de deux belles aubergines,  
un oignon haché,  
le jus d'un citron,  
1 c. à c. de sel,  
1 gousse d'ail dégermée et hachée,  
3 c. à s. d'huile d'olive,  
du cumin en poudre et/ou de la menthe ou du basilic ou/et  
piment de cayenne

### Préparation :

Récupérer principalement l'intérieur des aubergines par ex. en faisant des lanières de chair avec une gouge ou un petit couteau et éventuellement une partie de la peau. (Les aubergines évidées peuvent servir à faire des farcis, mais certaines recettes ajoutent aussi la peau cuite des aubergines dans le caviar). Faire cuire avec l'oignon haché à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Mixer l'ensemble des ingrédients. Assaisonner selon vos goûts. On peut aussi passer les aubergines au four 180° 15 mn avant de les éplucher.

## HOUMOISS DE POIS CHICHES

### Ingrédients :

200 g. de pois chiches (mis à tremper puis à germer et cuits à vapeur ),  
1 oignon haché,  
2 c. à s. de tahin (crème de sésame),  
1 yaourt au soja, (facultatif)  
1 c. à s. d'huile d'olive,  
 $\frac{1}{2}$  citron pressé (en option),  
1 pincée de sel (en option),  
du cumin et de la coriandre (en option).

### Préparation :

Les pois chiches secs sont mis à tremper 18 heures pour faire gonfler la graine. Ils sont ensuite égouttés et mis à germer avec un rinçage matin et soir pendant trois jours (jusqu'à ce que le germe atteigne 0,5 cm). Ces graines germées seront cuites à la vapeur en 15 minutes ou simplement blanchies à l'eau bouillante quelques secondes puis égouttées ou passées quelques minutes à la vapeur pour les rendre très digestes. Les pois chiches germés peuvent être présentés entiers, dans ce cas, préparer la sauce en mélangeant les autres ingrédients. Si vous préférez, vous pouvez réduire en purée les pois chiches en même temps que le reste.

On peut aussi faire la recette sans faire germer les pois mais moins nutritif.

## HOUMOISS DE LENTILLES

### **Ingrédients :**

200 g. de lentilles vertes germées et cuites à la vapeur,  
1 oignon haché (cru ou cuit),  
2 c. à s. de tahin (crème de sésame),  
1 yaourt au soja,  
1 pincée de sel.

**Préparation :** Les lentilles sèches sont trempées pendant 12 heures. Elles sont ensuite égouttées et mises à germer avec un rinçage matin et soir pendant trois jours. Ces graines germées seront cuites à la vapeur en 15 minutes ou simplement blanchies à l'eau bouillante quelques secondes puis égouttées ou passées quelques minutes à la vapeur pour les rendre très digestes. Préparer l'houmous en mixant tous les ingrédients.

## RILLETTES DE LENTILLES CORAIL

### **Ingrédients :**

150 g. de lentilles corail germées et cuites à la vapeur ,  
1 carotte lavée, pelée et râpée,  
1 c. à s. d'échalote hachée,  
1 c. à s. de feuilles de menthe hachées,  
1 c. à s. de persil haché,  
1 yaourt au soja,  
1 c. à s. d'huile d'olive (en option),  
1 pincée de sel,  
éventuellement des épices selon vos goûts.

**Préparation :** Les lentilles sèches sont trempées pendant 12 heures. Elles sont ensuite égouttées et mises à germer avec un rinçage matin et soir pendant trois jours. Ces graines germées seront simplement blanchies à l'eau bouillante quelques secondes puis égouttées ou passées quelques minutes à la vapeur pour les rendre très digestes. Préparer les rillettes en mixant tous les ingrédients.

## PURÉE DE POIS CASSÉS

### **Ingrédients :**

100 g. de pois cassés,  
1 courgette,  
1 oignon,  
sel, fines herbes (en option),  
2 c. à s. d'huile d'olive (en option).

**Préparation :** Faire tremper les pois cassés secs pendant 12 heures. Bien rincer. Cuire les pois cassés pendant 45 minutes. Oter l'écume en cours de cuisson pour éviter le débordement. Laver la courgette. Eplucher l'oignon et l'émincer. Cuire à la vapeur douce oignon et courgettes. Mixer les ingrédients. Rajouter l'huile d'olive, les herbes et le sel et mélanger la préparation. Servir frais. Il est également possible de réaliser cette recette sans cuire l'oignon et la courgette. Utiliser alors 2 ou 3 jeunes petites courgettes fraîches et un oignon. Ces rillettes végétales peuvent être tartinées ou présentées avec des crudités.

## GUACAMOLE HARICOTS ROUGES

### Ingrédients :

200 g. d'haricots rouges secs,  
2 c. à s. d'huile de noix,  
1 yaourt de soja,  
1 c. à c. d'épices à guacamole (ou plus si vous aimez épicé),  
bouquet garni ou sauge,  
éventuellement un demi oignon haché et/ou un filet de jus de citron.

**Préparation :** Laisser tremper les haricots rouges secs 12 à 24 heures. Vider l'eau de trempage. Au moment de cuisson mettre les haricots rouges dans une casserole et les recouvrir d'eau froide, ajouter le bouquet garni et/ou quelques feuilles de sauge. Mettre la casserole sur le feu. L'eau se colore en rouge. Au début de la cuisson, changer l'eau éventuellement, pour rendre les haricots rouges plus digestes. Vérifier qu'il reste de l'eau dans la casserole en cours de cuisson. Cuire 1 h 30 à 2 heures environ sur feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement tendres et s'écrasent à la fourchette. Mixer les haricots en rajoutant l'huile, les épices, le yaourt de soja. Cela donne une sauce épaisse. Servir avec des crudités, par ex. sur des feuilles d'endives ou tartinés sur du pain.

## RILLETTES D'HARICOTS LINGOTS

### Ingrédients :

1 petit bol d'haricots lingots cuits  
le jus d'un demi citron,  
5 tiges de cerfeuil,  
5 brins de ciboulette,  
du persil,  
du sel (par ex. de Guérande),  
de l'ail haché (en option),  
un demi oignon haché (en option),  
de l'huile d'olive (2 c. à s. environ),  
des feuilles de sauge et/ou un bouquet garni (uniquement pour la cuisson des haricots).

**Préparation** :Pour la cuisson des haricots lingots :Rincer les haricots secs sous l'eau froide. Laisser tremper pendant 48 heures dans 4 fois leur volume d'eau non salée. Changer l'eau matin et soir. Puis ôter la pellicule qui entoure les haricots, le haricot blanc s'échappe de son enveloppe quand on presse chaque graine entre deux doigts (en option, mais les haricots seront plus faciles à digérer). Mettre dans une casserole d'eau froide avec des feuilles de sauge et/ou un bouquet garni. Cuisson une heure trente à feu doux. Si le niveau d'eau est très bas, rajouter de l'eau bouillante en cours de cuisson. Egoutter les haricots. La préparation des haricots lingots demande du temps. Pour les personnes pressées utiliser un bocal d'haricots blancs cuits : rincer et égoutter.Préparation des rillettes :Mixer les ingrédients sauf l'huile d'olive. Rajouter l'huile petit à petit en émulsionnant la préparation avec l'huile jusqu'à obtenir une consistance crémeuse mais suffisamment compacte pour être tartinée. Goûter la préparation et rectifier l'assaisonnement.



## RILLETTES D'AZUKIS AUX NOIX

Une petite note sur la cuisson des azukis: ils ne nécessitent pas de trempage. Comme pour les autres légumineuses, on les met à cuire dans de l'eau froide non salée, mais additionnée des aromates souhaités, et on porte très lentement à ébullition. On laisse cuire très doucement, et on sale en fin de cuisson. Contrairement à l'eau de trempage qui doit toujours être jetée, on peut conserver l'eau de cuisson comme base pour une soupe, ou, comme ici, pour assouplir les rillettes.

**Ingrédients:** 150 g d'azukis 2 feuilles de laurier 100 g de cerneaux de noix 1 grosse gousse d'ail 1 gros oignon Huile d'olive Cumin Poivre 1 c.c. de purée de sésame Sauce soja 1/2 citron

**Préparation:** Cuire les azukis dans 3 fois leur volume d'eau avec 2 feuilles de laurier. Veiller à ce qu'ils cuisent à petit feu, et éviter les gros bouillons. Pendant ce temps, émincer l'oignon très finement. Réduire la moitié de l'oignon en purée (je l'ai fait avec mon petit hachoir). Faire revenir l'autre moitié des oignons dans un peu d'huile d'olive avec l'ail écrasé. Hacher les noix. Lorsque les haricots sont cuits (après au moins 1 h), les égoutter et réserver l'eau de cuisson. Retirer les feuilles de laurier et réduire les haricots en purée à la fourchette, en laissant des morceaux. Y ajouter l'oignon en purée, l'oignon et l'ail revenus dans l'huile, et les noix hachées. Mélanger. Ajouter la purée de sésame, un trait de sauce soja, du poivre, un peu de cumin et 1 c.s. de jus de citron. Bien mélanger, et ajouter si nécessaire un peu d'eau de cuisson jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. On peut donner quelques coups rapide de mixer plongeur pour obtenir une consistance un peu plus crémeuse, mais il faut qu'il reste beaucoup de morceaux.

## GUACAMOLE

### **Ingrédients :**

1 avocat mûr épluché,  
1 yaourt de soja,  
2 c. à s. de jus de citron,  
10 g. d'huile d'olive,  
 $\frac{1}{2}$  oignon haché,  
1 c. à c. d'épices à guacamole (ou plus si vous aimez épicé),  
1 petite gousse d'ail sans son germe (en option),  
1 œuf cru battu (sans la coquille) (en option).

**Préparation :** Mixer tous les ingrédients dans un blender. Cela donne une sauce épaisse. Servir avec des crudités, par ex. sur des feuilles d'endives ou tartinés sur du pain ou des toasts sans gluten ou pour des trempettes de légumes. Placer au réfrigérateur avant de servir. A consommer le jour même de préférence.

## DOUCEUR D'AVOCAT

### **Ingrédients :**

1 avocat mûr épluché,  
 $\frac{1}{4}$  oignon haché,  
1 pincée de curcuma, de poivre et de sel de Guérande,  
100 g. de lait de coco,  
quelques tomates cerise pour la décoration (en option).

**Préparation :** Mixer tous les ingrédients dans un blender. Présenté dans un ravier pour des trempettes de légumes crus ou en verrine pour servir individuellement à chaque convive. Peut également se servir avec des crudités, par ex. sur des feuilles d'endives. Ranger au réfrigérateur avant de servir. A consommer le jour même de préférence. Allongée avec un peu d'eau ou davantage de lait de coco, cette crème se transformera en **soupe froide**.

## CRÈME DE CHOUX ROUGE À LA POMME

### **Ingrédients :**

150 g. de choux rouge,  
1 pomme,  
2 c. à s. d'huile,  
4 c. à s. de "yaourt" de soja,  
sel et assaisonnement .

Préparer la pomme en ôtant peau et pépins, couper des morceaux de pommes et de chou rouge et les déposer dans le panier d'un cuit-vapeur. Cuire 15 minutes à la vapeur douce. Mixer pomme et chou rouge avec les autres ingrédients. Placer au frais avant de servir.

## PÂTÉ VÉGÉTAL

125 gr	huile de tournesol
125 gr	huile d'olive
350 gr	pain complet ou demi-complet
150 gr	champignon
250 gr	oignons
50 gr	persil
10 gr	ail
150 gr	levure maltee (priméal)
10 gr	sel

Thym, laurier, sarriette, romarin, muscade etc.....

- 1- Faire tremper le pain
- 2- Faire revenir oignons emincer et les herbes.
- 3- Ajouter les champignons et cuire.
- 4- Incorporer le pain et bien melanger.
- 5- Ajouter la levure, le sel, le persil, l'ail hache, la muscade, cuire doucement.
- 6- Passer au moulin a legume ou pas selon la texture désirée.

Supporte très bien la stérilisation (80°x 20 mn) ou la congélation

## **Sauces salades et crudités, mayonnaises**

La mayonnaise classique faite maison (jaune d'œuf, moutarde, sel et huile) ne contient pas de gluten.

A défaut d'un jaune d'œuf, il est aussi possible de monter une mayonnaise avec un blanc d'œuf.

Pour les mayonnaises à l'huile, vous pouvez varier en changeant l'huile utilisée (noix, olive, noisettes, colza, sésame, etc...)

On peut lui préférer des sauces pour crudités plus légères à base de "yaourt" de soja (ce qui permet aussi aux allergiques à l'œuf de trouver un substitut) ou à base de crème-cuisine (soja-cuisine, riz-cuisine, amandes-cuisine).

## **Sauces pour salade**

Il est possible de confectionner des sauces d'assaisonnement à base de laitage au soja ou de crème-cuisine, en remplacement de l'huile.

### **Sauce au citron ou au vinaigre sans huile**

Mélanger le "yaourt" de soja ou la crème-cuisine, le sel, le poivre, du jus de citron ou du vinaigre.

## Mayonnaise sans huile

Mélanger un jaune d'œuf, une c. à c. de moutarde, sel et poivre, battre au fouet ou au batteur électrique, rajouter peu à peu un "yaourt" de soja. Pour ces sauces, rajouter au choix :

un mélange de fines herbes hachées finement (persil, estragon, menthe, ciboulette, aneth... ),

de l'ail,

de l'oignon,

de l'échalote,

des cornichons,

des câpres,

des épices (au choix : curcuma et poivre par ex, ou curry,... )

pour obtenir une excellente sauce pour assaisonner les crudités (tomates, concombres...) et les salades et pour accompagner la betterave, les asperges, les coeurs de palmier, les fonds d'artichaut, etc...).