



SOUPE MISO

- 1/2 2 gousses d'ail hachée
- 2 carotte tranchées finement
- 100 g de champignons coupés finement
- 1 l d'eau
- 1 cuillère à café de gingembre rapé
- 1 cuillère à café d'huile de tournesol
- 8 cuillères à soupe de miso

INSTRUCTIONS:

- Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajouter l'ail et les oignons, et faire revenir à feu doux.
- Ajouter le gingembre, les carottes et les champignons. Laisser cuire de 5 à 10 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Dissoudre le miso dans 100 ml d'eau, et l'ajouter ainsi que l'eau restante aux légumes.
- Faire cuire quelques minutes (sans bouillir), et servir.



SOUPE POTIRON

- Beurre
- 2 cubes de bouillon de légumes
- noix de muscade rapée
- 1 oignon
- Poivre
- 500 g de potiron
- 1 brin de romarin
- Sel
- 5 cl de vin blanc
- 3 yaourts brassés

INSTRUCTIONS:

- Faites revenir l'oignon émincé avec un peu de beurre dans une grande cocotte. Ajoutez le potiron pelé et découpé en cubes, le romarin et le vin. Portez à ébullition et versez environ 1/2 verre d'eau. Couvrez et laissez mijoter 25 min à feu doux. Retirez le romarin de la cocotte et mixez la soupe. Faites dissoudre les cubes de bouillon dans 75 cl d'eau chaude, ajoutez ce bouillon à la soupe..
- Salez, poivrez et ajoutez un peu de noix de muscade râpée. Laissez mijoter 10 min.
- Retirez la cocotte du feu et incorporez 2 yaourts battus. Servez le velouté et déposez une cuillère du yaourt restant au centre des assiettes.
- Accompagnez de croûtons et de coriandre fraîche.



POTAGE PERSIL

- 60 g de beurre
- 2 l de bouillon
- 1 bouquet garni
- 2 cuillères à soupe de crème
- 1 cuillère à soupe bombée de farine
- 150 g de persil
- Poivre
- Sel

INSTRUCTIONS:

- Mettre le persil et le bouquet garni dans le bouillon froid.
- Amener à ébullition et laisser cuire à petits frémissements durant 10 minutes.
- Filtrer.
- Mélanger la farine au beurre fondu sur feu doux jusqu'à ce qu'elle blondisse. Mouiller avec le bouillon et laisser à nouveau cuire 10 minutes.
- Incorporer la crème et servir.



POTAGE POIVRON

- 1 tablette de bouillon
- 1 boursin ail et fines herbes
- 1 l d'eau
- 3 oignons
- 5 poivrons rouges

INSTRUCTIONS:

- Faire revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive
- Ajouter les poivrons coupés en gros dés. Epépinés mais non épluchés.
- Laisser mijoter
- Mouiller avec le bouillon à hauteur et laisser cuire 30 minutes.
- Saler et poivrer
- Mixer
- Ajouter le boursin
- Remixer



LÉGUMES CURCUMA

- 1 carotte
- 1 petit chou-fleur
- 1/2 céleri rave
- 2 gousses d'ail
- 1/2 cuillère à café de gingembre moulu
- 3 poignées de haricots blancs cuits al dente (à faire tremper la veille et cuire dans le bouillon de votre soupe)
- 1 bouquet de chou kale
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 paquet de nouilles shirataki
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- 1/4 cc de poivre de Cayenne moulu
- 1 cuillère à soupe de curcuma moulu (ou mieux, du curcuma frais qu'on aura rapé > 1/2 racine)
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- De l'eau

INSTRUCTIONS:

- Le secret de cette soupe est de ne pas mouliner ses ingrédients et de les cuire al dente, c'est-à-dire légèrement croquants, et donc plus digestes (notamment le chou et les haricots blancs).
- Le bouillon se voudra très parfumé et légèrement relevé. Une soupe riche en fibres, complète, avec des nouilles et ses légumineuses (haricots blancs) pour les protéines végétales.



BOUILLON CURCUMA

- 1 carotte
- 1 panais
- 1 branche de céleri
- 1 oignon jaune moyen
- 2 gousses d'ail
- 1 petit morceau de gingembre frais (2 ou 3 cm)
- 1 demi morceau de curcuma frais ou 2 cc de curcuma en poudre
- sel, poivre

INSTRUCTIONS:

- Epluchez la carotte et le panais, détaillés en petits morceaux. Nettoyez aussi votre branche de céleri et détaillez en petits morceaux. Epluchez l'ail et l'oignon, coupez en morceaux.
- Mettez le tout dans une casserole, avec le gingembre épluché et détaillé en grossières lamelles, couvrez d'eau salée.
- Laissez frémir (pas bouillir) pendant 30 minutes, 5 minutes avant la fin ajoutez le curcuma et poivrez à votre goût, puis filtrez le tout avant de ne servir que le bouillon.



VELOUTÉ POIREAUX

- 30 g de beurre
- 43952 l de bouillon de poule
- 1 bouquet garni
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Croûtons selon les goûts
- 4 poireaux
- Poivre
- 1 kg de pomme de terre
- Sel

INSTRUCTIONS:

- Epluchez et coupez les pommes de terre en dés. Lavez et émincez les poireaux.
- Faites chauffer le beurre dans une cocotte, mettez-y les poireaux et laissez suer.
- Ajoutez les pommes de terre, le bouquet garni, sel et poivre.
- Mouillez avec le bouillon, couvrez et laissez cuire 45 min.
- Mixez et rajoutez la crème.
- Servez bien chaud avec les croûtons.



VELOUTÉ D'ÉPINARDS

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 6 cm de gingembre
- 3 cives
- 1 piment vert long
- 100 g de cabillaud
- 150 g de cacahuètes + 1 poignée
- 1 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère(s) à café de cumin
- 2 cuillère(s) à café de coriandre moulue
- 1 cuillère(s) à café de graines d'anis vert
- 1 l de bouillon de légumes
- 150 g de pousses d'épinards + un peu
- 15 cl de crème de coco
- huile d'olive
- 150 g de quinoa
- 10 cl de lait de coco
- 1 cuillère(s) à soupe de coco en copeaux

INSTRUCTIONS:

- Pelez et émincez l'oignon, l'ail, le gingembre et les cives. Lavez et épépinez le piment, émincez-le en fines rondelles. Détaillez le poisson en gros cubes. Poêlez les cacahuètes à sec pendant 5 mn, en mélangeant régulièrement.
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile, ajoutez les épices, l'oignon, le gingembre et l'ail, mélangez 3 mn, salez et poivrez. Mouillez avec le bouillon et laissez cuire à frémissements 10 mn. Ajoutez les épinards et les cacahuètes torréfiées, poursuivez la cuisson 5 mn à couvert. Mixez le velouté en ajoutant la crème de coco, puis remettez sur le feu 5 mn.
- Rincez bien le quinoa, égouttez-le. Portez à ébullition 30 cl d'eau salée, faites cuire le quinoa 10 mn à couvert. Quand le quinoa est cuit, laissez-le gonfler hors du feu.
- Dans une casserole d'eau bouillante, pochez les cubes de poisson 5 mn. Réservez-les. Faites dorer les copeaux de coco dans une poêle, sans matière grasse, puis ajoutez les copeaux et le lait de coco au quinoa.
- Servez le velouté avec les cubes de poisson, quelques pousses d'épinards frais, les cives, les rondelles de piment et quelques cacahuètes.

CHIA PUDDING POMME-CANNELLE



- 2 pommes bio
- 1 cuillère(s) à café de cannelle en poudre
- 200 g de lait végétal nature
- 30 g de raisins secs
- 45 g de graines de chia
- quelques noisettes

INSTRUCTIONS:

- Mixez le lait et les raisins secs.
- Versez le tout dans un récipient et ajoutez les graines de chia. Mélangez à la fourchette. Réservez 5 mn, puis remuez à nouveau afin de séparer les graines. Recommencez 5 mn après.
- Répartissez la préparation dans deux petits pots et réservez au frais ces puddings.
- Épluchez, évidez et coupez les pommes en cubes. Faites-les revenir dans une poêle sur un feu assez fort, avec la cannelle, sans cesser de remuer. Ôtez au bout de 10 mn.
- Ajoutez les pommes en dôme sur le dessus des puddings de chia et réservez au frais au moins 30 mn. Décorez avec quelques noisettes avant de servir.



SMOOTHIE KIWI

- 8 kiwis
- 4 bananes
- 4 oranges
- 1 citron vert
- 60 cl d'eau minérale
- 200 g de cresson
- quelques feuilles de menthe

INSTRUCTIONS:

- Lavez soigneusement le cresson et la menthe, réservez quelques feuilles. Pelez les kiwis et les bananes et coupez-les en morceaux. Pressez les oranges. Mettez le tout dans le bol du blender et versez l'eau minérale. Mixez quelques minutes.
- Pour servir, ajoutez quelques feuilles de cresson et de menthe. Dégustez



POIREAUX VAPEUR

- 2 à 4 poireaux selon leur grosseur
- 125 g de fromage de chèvre frais
- 4 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 12 brins de coriandre
- 8 brins de persil
- 1 cuillère(s) à café de vinaigre
- 1/2 citron

INSTRUCTIONS:

- Lavez et coupez les blancs de poireaux en tronçons de 2 cm. Faites-les cuire à la vapeur entre 15 et 20 mn selon la grosseur des poireaux.
- Effeuiliez 8 brins de coriandre et le persil. Mixez le fromage de chèvre avec l'huile d'olive, les herbes, le vinaigre, le jus du 1/2 citron, une pincée de sel et une pincée de poivre noir. Nappez le fond d'un plat de service de cette sauce.
- Laissez égoutter les poireaux 2 à 3 mn. Rangez les tronçons sur la sauce, décorez de feuilles de coriandre avant de servir.



CAROTTE, MANGUE, ORANGE ET FRAISES

- 1 tasse d'eau de noix de coco
- 1 tasse de fraises fraîches ou congelées
- 1 tasse de morceaux de mangue, fraîche ou congelée (ou 1/2 tasse de jus de mangue)
- 1/2 tasse de jus de carotte
- 1/2 tasse de jus d'orange



CHIA FRESCA

- tasses d'eau de noix de coco
- 1 c. à table comble de graines de chia
- Le jus d'1/2 citron ou lime
- Un filet de miel ou de sirop d'érable au goût



ANANAS ET CURCUMA

- 1/2 tasse de jus d'ananas
- 1/2 tasse de jus de carotte
- 1/2 c. à thé de curcuma en poudre
- Le curcuma ajoute un petit peu de piquant, ainsi qu'un boost d'antioxydants.



ROSY GLOW

- 1 petite betterave, pelée
- 1 pomme
- 2 carottes
- 1 lime (avec la pelure)



POMMES-GINGEMBRE

- 2-3 pommes vertes, avec la pelure
- 1/2 citron, avec la pelure
- 1 petit morceau de gingembre, pelé