



Tartare de **COURGETTES**



Douceur de **CAROTTES,** aux noix et aux tomates séchées



Mousse de **COURGETTES** et pignons de pin au basilic



Garniture de **LENTILLES,** carottes et cumin



Douceur de CAROTTES, aux noix et aux tomates séchées

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 300 g de carottes
- 90 g de tomates séchées
- 60 g de cerneaux de noix
- 2 c. à s. d'huile de Colza
- 2 c. à c. de graines de fenouil
- Poivre, sel

- Eplucher et laver les carottes, les couper grossièrement et les cuire 20 minutes à la vapeur.
- Réhydrater les tomates séchées, 5 minutes à la vapeur.
- Hacher finement les noix, les carottes puis les tomates.
- Mélanger ces 3 ingrédients hachés avec l'huile, les graines de fenouil broyées, le sel, le poivre.
- Laisser refroidir avant de servir.

www.viasano.be

Tartare de COURGETTES

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :

- 1 courgette moyenne
- 2 tomates
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 petite échalote
- 1 c. à s. de semoule de blé
- 1 c. à s. de persil haché surgelé
- 10 feuilles de basilic ciselées finement
- 1 pointe de couteau de curry
- Poivre, sel

- Laver la courgette, les tomates.
- Couper la courgette et les tomates en petits dés et émincer l'échalote.
- Dans une poêle, chauffer l'huile, y faire revenir l'échalote.
- Rajouter les dés de tomates et de courgette.
- Assaisonner de curry et de poivre.
- Laisser cuire à découvert, jusqu'à évaporation complète de l'eau.
- Mouiller la semoule avec une cuillère à soupe d'eau bouillante.
- Ajouter la semoule de blé et mixer le tout.
- Ajouter le persil et le basilic haché.
- Goûter et ajouter un peu de sel si nécessaire.
- Mettre à refroidir.

www.viasano.be

Garniture de LENTILLES, carottes et cumin

TEMPS DE PRÉPARATION : 60 MINUTES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 50 g de lentilles blondes
- 1 l + 50 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 200 g de carottes fraîches
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 25 g d'échalotes surgelées
- 1 c. à moka de graines de cumin
- Poivre, sel

- Rincer les lentilles et les cuire dans 1 litre d'eau avec 1 cube de bouillon de légumes, pendant 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les égoutter.
- Pendant ce temps, laver, peler et râper les carottes.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et y faire suer les échalotes et les carottes râpées pendant 5 minutes.
- Rajouter aux carottes, les graines de cumin, les lentilles cuites et 50 ml d'eau.
- Cuire à découvert encore 10 minutes jusqu'à évaporation de l'eau.
- Mixer avec les lentilles et rectifier l'assaisonnement.
- Laisser refroidir avant de servir.

NB : les lentilles peuvent être remplacées par 150 g de lentilles en conserve déjà cuites.

www.viasano.be

Mousse de COURGETTES et pignons de pin au basilic

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 courgette moyenne
- 30 g de pignons de pin
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 10 feuilles de basilic ciselées finement
- Poivre, sel

- Laver la courgette et la râper.
- Dans une poêle, faire griller les pignons de pin à sec.
- Dès que les pignons sont dorés, les faire refroidir dans un récipient séparé.
- Dans la même poêle, chauffer l'huile, y faire revenir la courgette râpée.
- Assaisonner de sel et de poivre.
- Laisser cuire à découvert pendant 5 à 10 minutes.
- Hacher grossièrement les pignons de pin.
- Mélanger les pignons, les courgettes cuites et les feuilles de basilic.

www.viasano.be

HOUMOUS



Mousse D'ARTICHAUTS tartinable



GUACAMOLE



Caviar D'AUBERGINE



Mousse D'ARTICHAUTS

tartinable

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 180 g de coeurs d'artichaut en conserve
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Jus d'1/2 citron
- 1 c. à s. de tahin (pâte de sésame)
- 1 c. à c. de Worcestershire sauce
- 1 c. à s. de persil haché surgelé
- 1 pointe de pâte d'ail
- 10 tours de moulin à poivre

- Egoutter les artichauts.
- Mixer tous les ingrédients ensemble.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Réserver au frais.

www.viasano.be

HOUMOUS

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 petite boîte de pois chiches en conserve, égouttés
- Jus d'1/2 citron
- 3 c. à s. huile d'olive
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 4 c. à s. d'eau
- 1 c. à s. de coriandre hachée
- 1 c. à c. de paprika
- 1/2 c. à c. de cumin
- 1 pointe d'ail (frais, sec ou en pâte)
- Poivre, sel

- Egoutter les pois chiches.
- Passer les graines de sésame à la moulinette.
- Mixer l'ensemble des ingrédients.
- Réserver au frais.

NB : Vous pouvez assaisonner le houmous selon votre goût : avec ou sans ail, avec du poivre de cayenne ou du curry. Vous pouvez aussi y ajouter des poivrons, des olives, des tomates...

www.viasano.be

Caviar D'AUBERGINE

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MINUTES

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES :

- 2 aubergines
- 2 tomates fraîches
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 50 g de feta
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- 20 tours de moulin de poivre
- 1 c. à c. d'herbes de Provence
- 1 c. à moka de mélange d'épices Cajun
- 10 feuilles de basilic frais

- Préchauffer le four à 200°C.
- Laver les aubergines.
- Ôter le pédoncule et sa base verte, les couper en deux sur la longueur.
- Les déposer sur une plaque du four côté chair sur du papier cuisson.
- Cuire au four pendant 25 minutes.
- Prélever la chair des aubergines à l'aide d'une cuillère à soupe et débarrasser la peau.
- Mixer la chair des aubergines et des tomates avec l'huile d'olive, l'ail écrasé, la feta le bouillon cube émietté et l'assaisonnement.
- Réserver au réfrigérateur.
- Ciseler finement le basilic et en parsemer le caviar d'aubergine au moment de servir.

www.viasano.be

GUACAMOLE

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES :

- 2 tomates
- 1/2 gousse d'ail
- 2 avocats biens mûrs
- Le jus de 1/2 citron vert
- 1 c. à c. de curry
- 1/2 c. à c. de cumin
- 1 pointe de piment de cayenne
- 2 c. à s. de coriandre fraîche hachée
- Poivre, sel

- Tailler les tomates en très petits dés, les placer dans un grand récipient.
- Rajouter l'ail pressé.
- Couper les avocats en 2, ôter les noyaux.
- Prélever la chair des avocats et la passer au mixer avec le jus de citron et les épices.
- Verser le tout dans le récipient sur les tomates, mélanger avec la coriandre hachée.
- Goûter, rectifier l'assaisonnement si nécessaire (poivre, sel ou épices).

www.viasano.be