

Semaine 2

Lundi

Lasagnes de courgettes

Mardi

Filet de truite à la vapeur avec purée de céleri-rave

Mercredi

Boulettes de lentilles et sauce tomate maison

Jeudi

Galettes de sarrasin aux légumes et curcuma

Vendredi

Butternut farcie chèvre lardons

Samedi

Tarte rustique aux poireaux et noix

Dimanche

Confort bowl

NOTES

Semaine 3

Lundi

Risotto au
potimarron

Mardi

Gratin de
courge
spaghetti et
épinards

Mercredi

Filet de saumon
en papillote
Dés de
butternut au
bleu et noix

Jeudi

Œufs cocotte
au chèvre et
champignons

Vendredi

Curry de patate
douce – choux
fleurs

Samedi

Salade
d'automne
aux lentilles

Dimanche

Crumble de
légumes d'hiver

NOTES

RECETTES

Toutes les recettes sont données pour 4 personnes

Tajine de légumes à la courge et aux noix de cajou

Ingrédients

- 400 g de courge (butternut ou potimarron), coupée en cubes
- 2 carottes, coupées en rondelles
- 2 courgettes, coupées en morceaux
- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 100 g de pois chiches cuits (en boîte ou cuits maison)
- 80 g de noix de cajou non salées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 pincée de safran (optionnel)
- 500 ml de bouillon de légumes
- Sel et poivre au goût
- 1 bouquet de coriandre fraîche pour la garniture
- 1 poignée de raisins secs (facultatif)
- 1 citron confit (optionnel),

Préparation

Épluchez et coupez la courge en cubes, les carottes en rondelles et les courgettes en morceaux. Réservez.

Dans un tajine (ou une grande cocotte), faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon émincé et l'ail haché, et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés et translucides (environ 5 minutes). Ajoutez le curcuma, le cumin, la cannelle, le gingembre, le paprika et le safran (si vous en utilisez). Mélangez bien pour que les épices libèrent leurs arômes pendant environ 2 minutes.

Ajoutez ensuite les cubes de courge, les carottes et les courgettes dans le tajine. Mélangez bien pour enrober les légumes des épices. Versez le bouillon de légumes, salez et poivrez, et laissez mijoter à feu doux pendant environ 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Si vous utilisez un citron confit ou des raisins secs, ajoutez-les à ce moment-là pour qu'ils infusent la préparation.

En fin de cuisson, incorporez les pois chiches et les noix de cajou. Laissez cuire encore 5 minutes pour que tout soit bien chaud.

Juste avant de servir, parsemez de coriandre fraîche hachée pour apporter de la fraîcheur. Servez le tajine accompagné de semoule, de pain marocain ou de riz.

Bon appétit !

Astuces :

- **Vous pouvez ajuster la quantité d'épices selon vos goûts.**
- **Ce tajine est encore meilleur préparé la veille, car les saveurs ont le temps de se développer.**

Chili végétarien aux haricots rouges et patates douces

Ingédients

- 2 patates douces (environ 400 g),
- 1 boîte de haricots rouges (400 g), rincés et égouttés
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 carotte, coupée en rondelles
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de chili en poudre (ajustez selon votre goût)
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 500 ml de bouillon de légumes
- Sel et poivre au goût
- 1 poignée de coriandre fraîche pour la garniture

Préparation

Épluchez et coupez les patates douces en cubes. Hachez l'oignon et l'ail. Coupez le poivron rouge en dés et la carotte en rondelles.

Dans une grande casserole ou un faitout, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail hachés, et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés et translucides (environ 5 minutes). Ajoutez ensuite les dés de poivron et les rondelles de carotte, et faites-les revenir pendant environ 5 minutes supplémentaires.

Incorporez le cumin, le paprika, la poudre de chili, l'origan et la coriandre moulue. Mélangez bien et laissez les épices cuire pendant 1 à 2 minutes pour développer les arômes.

Ajoutez les cubes de patates douces dans la casserole. Versez les tomates concassées, le concentré de tomates et le bouillon de légumes. Mélangez bien et portez à ébullition. Une fois que le mélange bout, réduisez le feu et laissez mijoter à feu doux pendant environ 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.

Une fois que les patates douces sont tendres, ajoutez les haricots rouges égouttés. Mélangez bien et laissez mijoter encore 5 à 10 minutes, pour que les haricots absorbent les saveurs du chili. Ajustez l'assaisonnement en sel et poivre.

Servez le chili bien chaud, garni de coriandre fraîche. Vous pouvez aussi proposer des quartiers de citron vert à côté pour ceux qui aiment ajouter une touche d'acidité. Ce chili se marie très bien avec du riz, du quinoa, ou des tortillas.

Astuces :

- Si vous aimez un chili plus épais, laissez-le mijoter plus longtemps pour que les saveurs se concentrent et que la sauce épaississe.
- Vous pouvez ajuster la quantité de piment ou de chili en poudre selon votre tolérance aux épices.