

Diner veggie varié pour soirs pressés

Le repas puzzle = le concept décortiqué

Pour réaliser des «repas puzzle», il suffit de laisser libre cours à sa gourmandise et son imagination en suivant l'assemblage de ces éléments :

- ◆ une **céréale** ou **pseudo-céréale** cuite au choix : une tranche de pain de qualité, une assiette de pâtes, un bol de riz, des patates douces ou des pommes de terre au four ou à la vapeur, une portion de quinoa, etc.
 - ◆ une **huile de qualité** (*ghee, olive, coco, chanvre, noix, etc.*)
 - ◆ une portion de **légumes** : cela peut être des restes de légumes cuits et/ou des crudités, ou encore des crèmes de légumes (vous en trouverez ici de toutes simples prêtes en moins de 15 minutes, cuisson incluse <http://www.chaudron-pastel.fr/recettes-saines-gourmandes/creme-legume/>). Si l'on a un peu plus le temps (le temps de prendre notre douche, par exemple ?), on peut faire un gratin de légumes au four.
 - ◆ une portion de **protéines** animales ou végétales comme des œufs (plat ou à la coque), un morceau de fromage, un blanc de poulet mariné et revenu à la poêle, du houmous, un pavé de saumon vapeur... ou un des steaks végétaux sans soja comme ceux de la gamme Gourmet de Végétal Gourmand à base de lupin ou de chanvre.
- ... Et voici un repas contenant des légumes, de bons acides gras, une source de protéines et de sucres lents... et notre merveilleux corps content ♥

Version Pastel - Saison froide (automne / hiver)

Ingrédients : (pour 1 personne)

- 50-80g de polenta instantanée
- 2 légumes de saison (dont un sera mixé) => patate douce et potimarron
- 2 cas d'huile de coco ou du ghee (cuisson)
- 1 pincée de sel
- 1/4 cac de cumin + une pincée de noix de muscade râpée

Préparation :

- ① Préparer la polenta : la mettre dans un petit ramequin, et verser 2 à 3 fois son volume (poids) d'eau bouillante dessus, selon la fermeté voulue.
Laisser reposer 10 minutes (le temps de préparer le reste).
- ② Préparer les légumes : après les avoir lavés et découpés en morceaux (selon la taille désirée), les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres (pendant 10-15 minutes).
- ③ Garder un des deux légumes entiers, et mixer le second avec les autres ingrédients (matière grasse, sel et épices). Réserver.
- ④ Faites cuire le steak végétal de lupin dans une poêle avec une noisette de matière grasse, 5 minutes de chaque côté.
- ⑤ Disposer le tout dans l'assiette : le steak de lupin, la polenta (telle qu'elle ou moulée avec des emporte-pièces), le légume entier cuit à la vapeur, et le coulis de légumes ou à côté dans une petite verrine.

Variantes :

- Pour la polenta : on peut remplacer l'eau par un bouillon de légumes, ou du lait végétal.
On peut également y ajouter un soupçon d'huile d'olive, de beurre ou huile de coco pour la parfumer.
- On peut également utiliser de l'huile d'olive, mais la coco se marie mieux avec la majorité des légumes d'hiver.
- Pour les légumes d'hiver, faisons-les varier : panais, chou de bruxelles vapeur, boule de céleri-rave, châtaigne, carotte.
- On peut bien sûr adapter les épices en fonction de nos goûts, en privilégiant celles qui sont dites «réchauffantes», et convenant donc mieux à la saison froide : gingembre, la noix de muscade, le cumin, la coriandre (graines), cannelle.

Version Pastel - Saison chaude (printemps / été)

Ingrédients : (pour 1 personne)

- 50-80g de polenta instantanée
- 2 légumes de saison (dont un sera mixé) => courgette et tomate
- 2 cas d'huile d'olive ou du ghee (cuisson)
- 1 pincée de sel
- 1/2 cac de thym frais

Préparation :

❶ Préparer la polenta : la mettre dans un petit ramequin, et verser 2 à 3 fois son volume (poids) d'eau bouillante dessus, selon la fermeté voulue.

Laisser reposer 10 minutes (le temps de préparer le reste).

❷ Préparer les légumes : après les avoir lavés et découpés en morceaux (selon la taille désirée), les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres (pendant 10-15 minutes).

❸ Garder un des deux légumes entiers, et mixer le second avec les autres ingrédients (matière grasse, sel et herbes aromatiques).

Réserver.

❹ Faites cuire le steak végétal de lupin dans une poêle avec une noisette de matière grasse, 5 minutes de chaque côté.

❺ Disposer le tout dans l'assiette : le steak de lupin, la polenta (telle qu'elle ou moulée avec des emporte-pièces), le légume entier cuit à la vapeur, et le coulis de légumes ou à côté dans une petite verrine.

Variantes :

- Pour la polenta : on peut remplacer l'eau par un bouillon de légumes, ou du lait végétal.
On peut également y ajouter un soupçon d'huile d'olive, de beurre ou huile de coco pour la parfumer.
- On peut également utiliser de l'huile de coco, mais l'huile d'olive se marie mieux avec la majorité des légumes d'été.
- Pour les légumes du soleil, faisons-les varier : haricots verts vapeur, petits pois frais, guacamole avec avocat
- On peut bien sûr adapter les herbes aromatiques en fonction de nos goûts. On privilégiera les herbes aromatiques fraîches : menthe, ciboulette, persil, etc.

Version Ayurvédique

Compotée aux épices indiennes de pommes de terre aux aubergines

Ingrédients : (pour 1 personne)

- 1 aubergine de taille moyenne ou grande
- 1 cas d'huile de coco (cuisson)
- 3 à 4 pommes de terre moyennes (lavées, découpées en deux ou quatre selon leur taille, et déjà précuites à l'eau)
- 1 cac de graines de cumin
- 1/2 cac de graines de moutarde
- 1 cac d'un mélange d'épices indiennes type curry
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir
- 1 cas de crème (fraîche ou de coco)

Préparation :

❶ Préparer l'aubergine : faire chauffer (feu vif) l'huile de coco dans un petit faitout (casserole).

❷ Une fois que le fond du faitout est chaud, versez-y les graines de cumin et de moutarde.

❸ Lorsque les graines sautent (au bout de 10-20 secondes), baissez le feu (moyen à doux), et ajoutez les aubergines découpées en morceaux assez grossiers.

Les faire revenir ainsi pendant environ 10 minutes à couvert et toujours à feu doux.

Remuez régulièrement afin que les aubergines n'accrochent pas au fond du faitout. Ajoutez un peu d'huile de coco et/ou une à deux cuillères à soupe d'eau si besoin.

❹ Ajoutez les pommes de terre : ajoutez le mélange d'épices indiennes choisies, ainsi que les pommes de terre précuites, et laissez cuire environ 5-10 minutes, toujours à feu doux et à couvert.

❺ Pendant que les pommes de terre et l'aubergine finissent de cuire : préparer le steak végétal.

Le faire revenir dans une poêle avec une noisette de matière grasse (huile de coco, huile d'olive ou de ghee), 5 minutes de chaque côté.

❻ Disposer le tout dans l'assiette : versez la compotée de pommes de terre et d'aubergines avec le steak végétal dans votre assiette, et ajoutez la cuillère de crème.

Variantes :

- On peut également utiliser de l'huile d'olive ou du ghee pour remplacer l'huile de coco.
- Cinq minutes avant la fin de la cuisson, on peut ajouter de la crème fraîche ou du lait de coco pour tourner la compotée en mijotée et ajouter une touche d'onctuosité.
- On peut bien sûr adapter les épices en fonction de nos goûts, en privilégiant celles qui sont dites «réchauffantes», et convenant donc mieux à la saison froide : la noix de muscade, la coriandre (graines), cannelle, etc.
- On peut accompagner ce plat avec une petite portion de crudités telle que de la laitue, de la mâche, ou un peu de carottes râpées.