

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Piperade végétale aux graines de courges grillées



ETE VEGAN PALEO



Imprimer



Commenter

Préparation: **30 min**

Ingrédients

Pour 4 à 5 personnes

- 6 petits poivrons (ou 3 gros)
- 3 tomates
- 1/2 concombre long
- 1 courgette
- 1 grosse échalote fraîche (ou sèche)
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée de graines de courge
- Huile d'olive

- 10 grosses olives vertes
- Quelques feuilles de basilic frais
- 2 tours de poivre 5 baies
- 1 c. à s. rase de curry doux
- 1 c. à s. rase de paprika
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 pincée de piment d'Espelette (facultatif)
- sel

Ingrédients pour la sauce :

- 1 c. à c. de pâte de miso de riz (préférez-le non pasteurisé)
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à s. d'huile d'olives

Pour décorer :

- Gardez les chapeaux des légumes comme sur la photo.

1. Commencez par remplir d'eau la cuve de votre Vitaliseur afin de la faire bouillir pendant la préparation des légumes.
2. Coupez finement l'échalote, ainsi que les poivrons épluchés à l'économome à tomate.
3. Hachez l'ail et taillez en fines lamelles la courgette et le concombre avec leur peau, ce dernier épépiné.
4. Une fois que l'eau bout, faites revenir dans la soupière fermée l'échalote, l'ail et les épices avec un filet d'huile d'olive durant 5 minutes.
5. Ajoutez les poivrons, remuez, laissez cuire 5 minutes.
6. C'est au tour des olives vertes, lamelles de courgette et concombre ; remuez, encore 5 minutes de cuisson pour des légumes croquants, 8 min plus fondants.
7. La cuisson est terminée, transvasez tous les légumes cuits de la soupière dans un plat à l'aide d'une cuillère-égouttoir.
8. Dans le jus restant au fond de la soupière, délayez à l'aide d'un fouet la pâte de miso, la sauce soja et une cuillère à soupe d'huile olive.
9. Ajoutez cette sauce aux légumes ainsi que les feuilles de basilic ciselées, laissez refroidir en remuant régulièrement.
10. Ajoutez les tomates fraîches épépinées et pelées et placez le saladier au réfrigérateur pour 2 heures minimum.
11. Juste avant de servir, ajoutez les graines de sésame noir, ainsi que les graines de courge que vous aurez fait griller préalablement dans une poêle non huilée.
12. Ces petits légumes peuvent être dégustés seuls, sur une tranche de pain sans gluten frottée à l'ail, ou en accompagnement.

Astuce : Vous pouvez les servir en verrine à l'apéritif sur une petite crème de concombre. Pour cela, mixez 200 g de yaourt de soja, 1/2 concombre avec sa peau, 1 filet de jus de citron à ajuster à votre convenance, 2 c. à c. de gomasio (sel au sésame), 1 c. à c. de graines de pavot, sel, poivre 5 baies.

*Voilà un plat gorgé de soleil pour un été vitaminé !
Recette de Virginie Militon, Sophrologue, chef de cuisine healthy et végétale,
créatrice du restaurant itinérant Ma part verte à Lyon et adepte du Vitaliseur de
Marion !*

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

□

Facebook

▣
Pinterest

▣
Instagram