

Cinq idées de recettes inspirantes pour le carême

Recette romande

Ragoût de légumes

Un ragoût aux légumes printaniers, simple, savoureux et de saison, inspiré des richesses de la Suisse romande.

4 personnes

Temps de préparation : 45 min.

végétarien

Ingrédients

1 oignon nouveau

1 colrave

2 bottes de radis

150 g d'asperges fines

2 gousses d'ail

1 cs d'huile

1½ dl de vin blanc ou

2 cs de jus de citron

3 dl de bouillon de légumes

2 cs d'estragon (frais ou séché)

Sel et poivre

Préparation

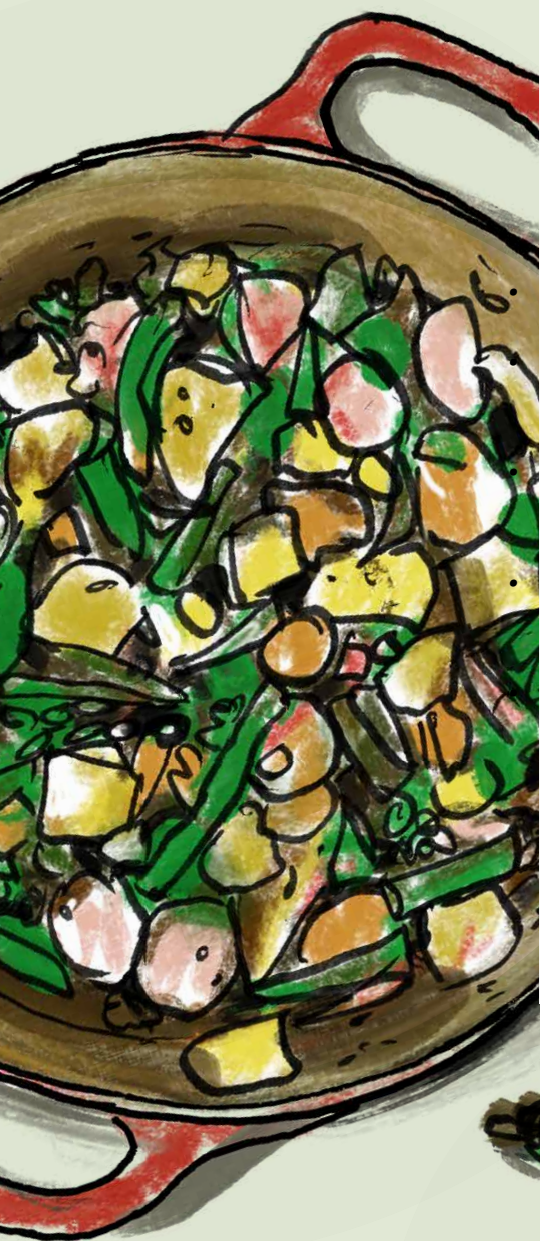
Couper le vert de l'oignon nouveau en rondelles et hacher la partie blanche. Peler le colrave et le couper en dés d'environ 1 cm. Couper les radis en deux ou en quatre en fonction de leur taille. Couper les asperges en morceaux de 3 cm.

Faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon nouveau 2 minutes. Ajouter le colrave et les radis, déglacer avec le vin blanc et laisser réduire de moitié tout en remuant. Ajouter l'ail pressé et le bouillon, puis laisser mijoter 10 à 12 minutes. Ajouter les asperges et cuire encore 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement et parsemer d'estragon.

Ce ragoût peut se déguster tel quel avec du pain ou en accompagnement d'un poisson. Pour un repas végétarien complet, vous pouvez le combiner avec du riz sauvage ou du quinoa.

Astuce!

Ajouter les asperges seulement à la fin, lorsqu'il ne reste que quelques minutes de cuisson. Elles resteront ainsi croquantes et éclatantes.



Recette traditionnelle

Conterser Bock à la Nani

Une spécialité sucrée des Grisons, traditionnellement préparée à Pâques. Ce plat à base d'œufs, simple et nourrissant, se réalise rapidement avec peu d'ingrédients.

👥 2 personnes

🕒 Temps de préparation: 1h15

🌱 végétarien

Ingrédients pour la pâte

4 œufs cuits durs

3 œufs

200 g de farine
blanche

2 dl de lait

½ cc de sel

Vin ou lait

½ l d'huile
pour la friture

Ingrédients pour la sauce

2 dl de jus de raisin

3 dl de vin rouge

100 g de sucre

Zeste râpé d'un citron
et d'une orange

50 g de raisins secs

Cannelle selon le goût

Préparation

Faire cuire 4 œufs durs, laisser refroidir et écaler.

Mélanger les 3 œufs restants avec le lait et le sel, puis ajouter la farine pour obtenir une pâte pas trop liquide.

Tremper les œufs cuits dans la pâte et les faire frire, répéter jusqu'à obtenir l'épaisseur souhaitée.

Couper les œufs en deux et les disposer dans un plat.

Faire bouillir le vin avec de l'eau et du sucre (ou du lait avec du sucre) et verser sur les œufs.



Pour les amatrices et amateurs de soupe

Soupe au chou kale

Ce légume vert d'hiver, appelé chou frisé ou chou kale, est riche en vitamines et minéraux. Il permet de préparer rapidement un repas pour les amatrices et amateurs de soupe.

👥 4 personnes

🕒 Temps de préparation: 1h30

🌱 végétarien

Ingrédients

200 g de chou frisé
ou chou kale

2 cs d'huile

1 oignon haché

1 l d'eau

150 g d'épeautre vert

1 gousse d'ail pressée

Thym, sel,
éventuellement livèche

100 g de fromage affiné

Préparation

Couper le chou en fines lanières et le faire revenir avec l'oignon dans l'huile pendant 5 minutes.

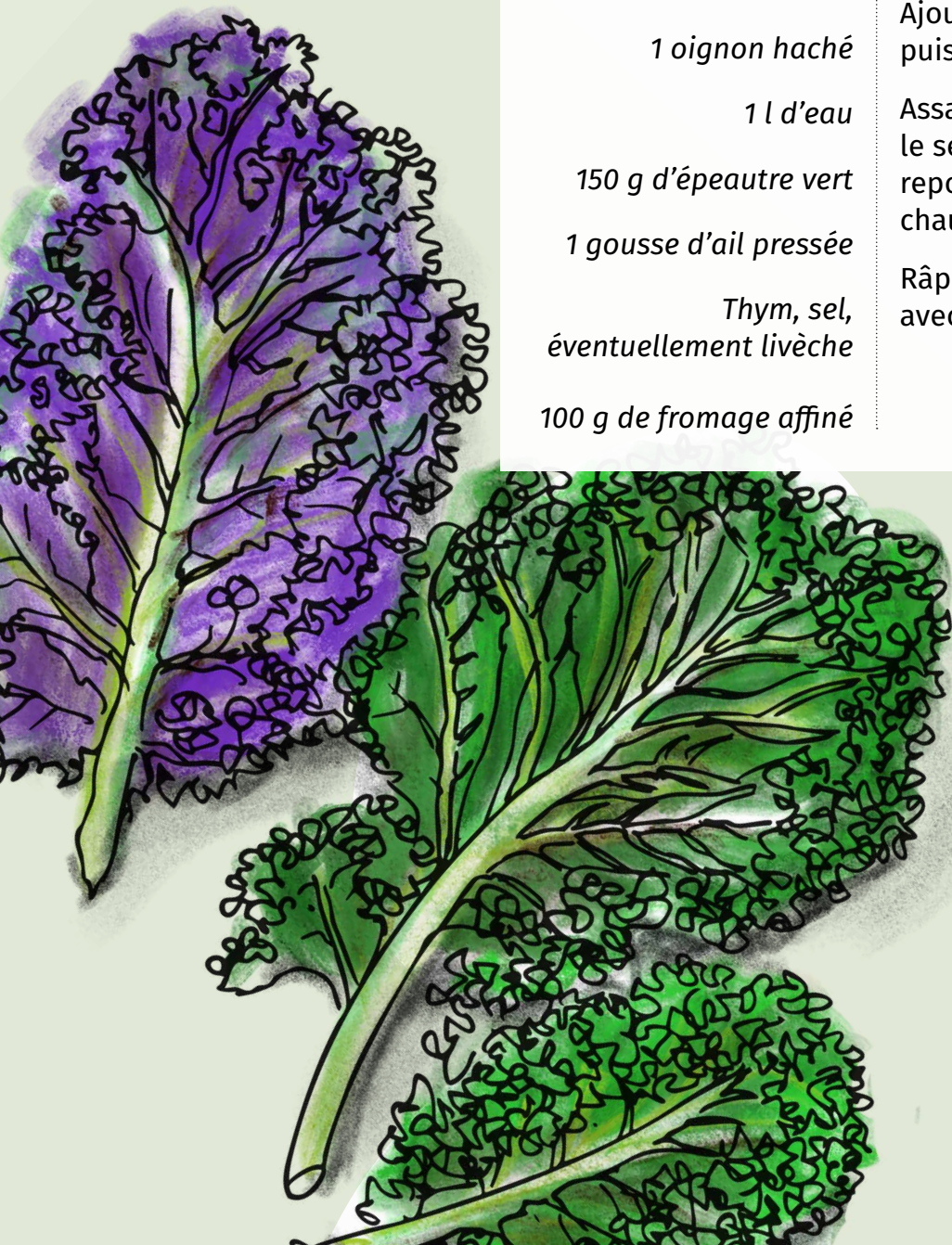
Ajouter l'eau et l'épeautre vert, puis laisser cuire 10 minutes.

Assaisonner avec l'ail, le thym, le sel et la livèche. Laisser reposer sur la plaque encore chaude pendant 40 à 50 minutes.

Râper le fromage et le servir avec la soupe.

Astuce!

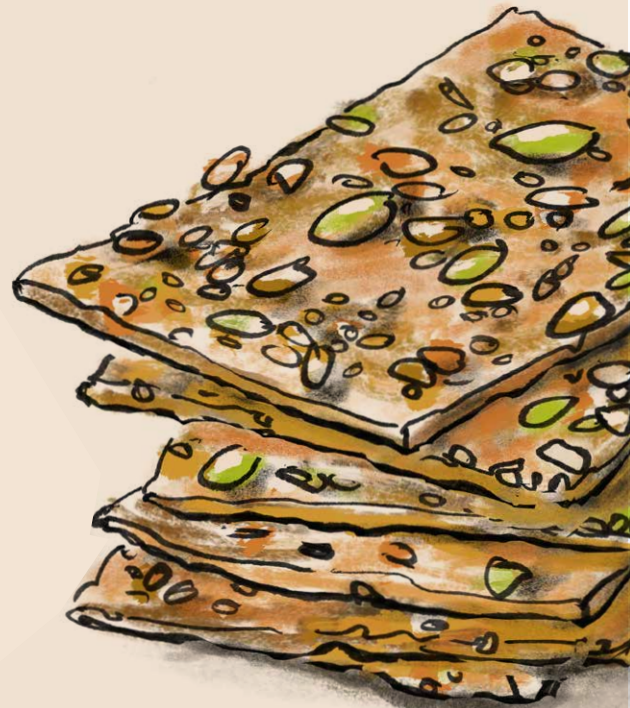
Faire frire une partie des feuilles jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes et garnir la soupe de chips de chou kale



Gourmandise croquante

Crackers aux graines

De petites bouchées saines et croustillantes idéales pour l'apéritif ou comme en-cas. Avec leurs trois sortes de graines, ces crackers sont aussi un vrai régal pour les yeux!



👥 4 personnes

🕒 Temps de préparation: 1h30

🌱 végétarien

Ingrédients pour la pâte

150 g de farine
d'épeautre claire

80 g de graines de lin

50 g de graines de
tournesol

50 g de graines de courge

¼ cc de poudre d'ail

¼ cc de sel

½ dl d'huile d'olive

1 cs de miel liquide

1 dl d'eau bouillante

Ingrédients pour les crackers

½ cc de fleur de sel

1 càs de romarin
finement haché

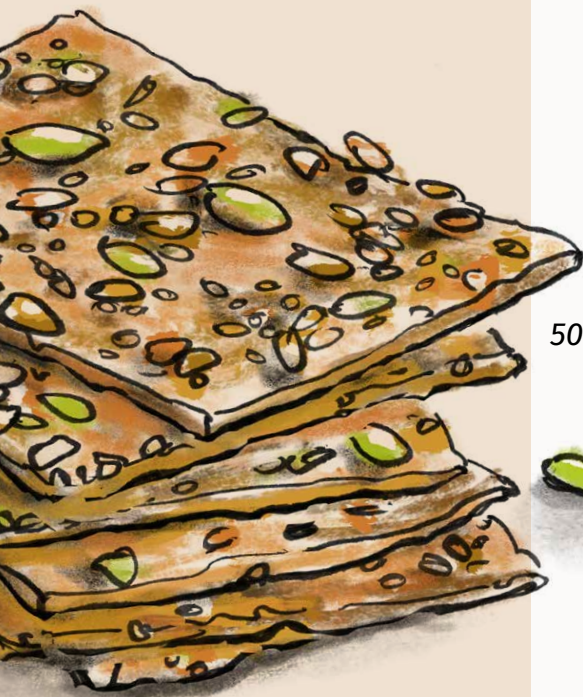
Préparation

Étaler la pâte entre deux
euilles de papier cuisson sur
environ 2 mm d'épaisseur. Retirer
la feuille supérieure, saupoudrer
de romarin et de fleur de sel
puis découper en rectangles.

Cuire environ 40 minutes au
four préchauffé à 160°C. Laisser
refroidir légèrement puis casser
en crackers.

Conservation

Environ 2 semaines dans un
récipient hermétique



Farina bóna: la polenta tessinoise

Cet ancien plat quotidien à base de farine de maïs finement moulue est sain, savoureux et sans gluten. Un classique redécouvert.

👥 4 personnes

🕒 Temps de préparation: 1h15

🌱 végétarien

Ingrédients

2 l d'eau salée

500 g de farine de maïs

Préparation

Porter 1 litre d'eau à ébullition dans une marmite. Garder 1 litre d'eau supplémentaire pour l'ajouter progressivement. Verser 350 g de farine de maïs dans l'eau bouillante en remuant constamment. Après 15 minutes, ajouter le reste de la farine et un demi-verre d'eau bouillante.

Continuer de remuer et ajouter un peu d'eau si nécessaire pour éviter que la polenta ne durcisse. Cuire environ 1 heure jusqu'à ce qu'elle soit prête. Verser la polenta chaude sur une planche en bois, couper en tranches et servir chaud.

