

huile d'arachide

Rissoler l'oignon, le poireau et le concombre dans l'huile, leur ajouter les pois cassés et le bouillon, ainsi que l'assaisonnement. Porter à ébullition puis laisser mijoter ½ heure à la casserole à pression. Servir avec des croûtons de pain.

Soupe aux courgettes et aux tomates

***1 grosse courgette en dés
3 tomates en dés
1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
thym
sel - poivre
bouillon de légumes
huile d'arachide***

Faire rissoler l'oignon dans l'huile. Ajouter la courgette et les tomates en dés. Verser le bouillon de légumes et l'ail écrasé. Assaisonner abondamment. Porter à ébullition dans l'autocuiseur puis laisser cuire à feu doux ½ heure.

Soupe au potiron

***1 potiron de taille moyenne
1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
bouillon de légumes
1 c. à s. d'huile d'arachide
sel - poivre***

Faire chauffer l'huile et rissoler l'oignon. Lui ajouter le potiron coupé en dés, le bouillon végétal, la gousse d'ail écrasée et l'assaisonnement. Faire cuire ½ heure à l'autocuiseur.

Crème de brocolis

***3 oignons hachés
6 pommes de terre en dés
1 chou brocoli
amandes effilées
bouillon de légumes
sel - poivre
1 c. à s. d'huile d'arachide***

Faire rissoler les oignons dans l'huile d'arachide, leur ajouter les pommes de terre, le brocoli coupé en petits morceaux (le trognon compris) et recouvrir de bouillon de légumes. Assaisonner de sel et de poivre, porter à ébullition puis laisser cuire ½ heure dans l'autocuiseur. Passer au mixer, griller légèrement les amandes et en garnir le potage.

Potage au céleri rave

***1 céleri rave en cubes
1 oignon haché
4 carottes en rondelles
2 litres de bouillon de légumes
sel - poivre
1 c. à s. d'huile d'arachide***

Faire rissoler l'oignon dans l'huile d'arachide, ajouter les carottes et le céleri, verser le bouillon de légumes, assaisonner selon le goût et faire cuire ½ heure à la casserole à pression.

Cuisinez végétalien

Cercle des Végétaliens Gastronomes
www.avea.net

3) LES POTAGES

Potage aux lentilles corail

300g de lentilles corail
2 litres de bouillon de légumes
1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
3 carottes coupées en rondelles
sel - poivre
thym
huile d'olive

Rissoler l'oignon, l'ail et les carottes, leur ajouter les lentilles, le bouillon et l'assaisonnement. Porter à ébullition puis laisser mijoter ½ à la casserole à pression. Servir chaud avec des croûtons de pain.

Soupe minestrone

150g de haricots blancs secs mis à tremper la veille
100g de chou blanc émincé finement
2 carottes coupées en morceaux
150g de haricots verts coupés
150g de petits pois
2 pommes de terre coupées en dés
4 tomates coupées en morceaux
1 gros oignon émincé
1 gousse d'ail hachée
2 litres de bouillon de légumes
thym - romarin - basilic frais
huile d'olive
sel - poivre

Rissoler l'oignon et l'ail. Leur ajouter les carottes, le chou, les haricots, les pois, les pommes de terre et les tomates. Laisser suer quelques instants. Mouiller avec le bouillon, parfumer avec le thym et le romarin et ajouter les haricots égouttés. Faire cuire 1 bonne ½ heure à la casserole à pression. Assaisonner selon le goût et présenter à part un pesto de basilic.

Potage aux pois cassés

300g de pois cassés
2 litres de bouillon de légumes
1 oignon haché
1 poireau coupé en tronçons
1 petit concombre coupé en morceaux
sel - poivre