

Risotto à la courge et aux chanterelles

4 personnes

Ingrédients :

- Environ 1,2l de bouillon de poule ou de fond de légumes
- 200ml de vin blanc
- 250g de courge en purée
- 300g de riz carnaroli
- 150g d'orge perlé
- 1 échalote hachée
- 3 gousses d'ail
- 50g de Sbrinz (en copeaux)
- 150g de chanterelles
- 50g de pois mange-tout
- Herbes aromatiques fraîches : coriandre, persil, origan
- Feuilles de betterave



1. Faire revenir l'ail et l'échalote dans 1cs d'huile de colza de cuisson. Y faire revenir le riz et l'orge quelques minutes.
2. Dans une poêle à part, faire revenir les pois mange-tout dans 1cs d'huile de colza de cuisson. Laisser cuire une bonne dizaine de minutes.
3. Déglacer le mélange riz-orge avec le vin blanc, puis ajouter progressivement le bouillon et la courge.
4. Dans une poêle à part, faire revenir à feu moyen les chanterelles dans 1cs d'huile de colza de cuisson.
5. Une fois tout le liquide absorbé et la consistance du risotto satisfaisante, dresser les assiettes en commençant par le risotto, suivi des chanterelles et des pois, puis des copeaux de Sbrinz et des herbes ciselées et, finalement, des feuilles de betterave.

Burger mexicain de quinoa et sa sauce tzatziki

4 personnes

Ingrédients :

- 150g de quinoa
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- ½ poivron
- 2 œufs
- 20g de panure
- 200g de séré maigre
- 2cs de demi-crème acidulée
- Quelques feuilles de menthe
- 200g de concombre
- Coriandre fraîche
- (Optionnel : 4 pains bun)



1. Râper le concombre et le faire dégorger avec un peu de sel.
2. Cuire le quinoa.
3. Pendant ce temps, réaliser le tzatziki en mélangeant le séré, la crème, une gousse d'ail pressée, la menthe ciselée et le concombre. Saler et poivrer.
4. Ajouter au quinoa le poivron, les oignons, une gousse d'ail pressée, la panure, les œufs battus et mélanger.
5. Former quatre burgers avec la masse constituée.
6. Dans une poêle, faites chauffer de l'huile de friture et faites revenir les burgers.
7. Dresser les burgers avec ou sans pain bun. Garder éventuellement un peu de tzatziki pour servir à part.

Servir avec des pommes de terre rôties au four (accompagnées de tzatziki) et d'une salade de jeunes pousses.

Fera poché sauce betterave

4 personnes

Ingrédients :

- 150g de quinoa
- 4 filets de féra
- Sel fumé
- Jus de betterave
- 50g de sucre roux
- 2cc de maïzena
- 2cs de vinaigre

1. Chauffer le jus de betterave avec le sucre et le vinaigre.
2. Lier avec la maïzena jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Saler et poivrer.
3. Cuire les filets de féra au four ou à la poêle. Assaisonner avec quelques grains de sel fumé



Servir avec des pommes de terre nature aux herbes des Alpes et des billes de légumes.

Tofu fumé façon pot-au-feu et son chou chinois façon kimchi

4 personnes

Ingrédients :

- 400g de tofu fumé
- 200g de pommes de terre
- 600g de légumes : carottes, céleri, poireau, navet etc.
- 100g de shiitake
- 150g de chou chinois
- 1 piment
- 2cs de vinaigre
- 3cm de gingembre haché
- 2 gousses d'ail
- 4cs de sésame noir/blanc



1. Commencer par réaliser le kimchi : couper le chou chinois et faire mariner avec le vinaigre, le piment, le gingembre et l'ail.
2. Couper les légumes et les pommes de terre et les cuire dans 6dl l'eau.
3. Détailler le tofu en petits dés et l'incorporer aux légumes en fin de cuisson.
4. Torrifier le sésame.
5. Dresser les assiettes en commençant par le mélange légumes-tofu, puis quelques cuillères de kimchi et enfin le sésame torréfié.