

Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



12 décembre 2023

Les sauces chaudes

Cette semaine, le feuillet vous propose de cuisinier des sauces chaudes pour accompagner vos plats et donner un peu de gourmandise à vos préparations.

Pendant la période hivernale cela va permettre de vous réchauffer et de faire des plats sains tout en se faisant plaisir.

Nous vous proposons de vous inspirer de nos 3 sauces : la base aromatique anisée, la béchamel au jus d'amande et la bolognaise végétale. l'amande et la bolognaise végétale.

Conservation : Au réfrigérateur, les sauces se conservent 48h , on peut aussi les mettre au congélateur dans des petites boîtes.



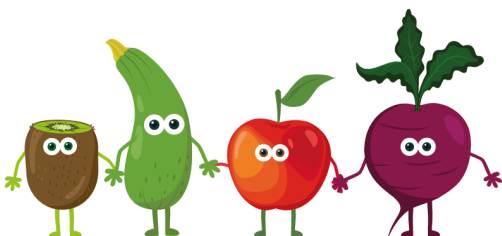
Base aromatique anisée

120 g d'oignons, 120 g de fenouil, 100 g de sauce tomate, huile d'olive, gros sel et poivre, des graines d'anis.



Éplucher puis couper en tranches fines les oignons et le fenouil. Faire revenir à feu moyen dans une casserole couverte avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, le sel et une pincée de graines d'anis, pendant 10 à 15 minutes.

Puis ajouter la sauce tomate et laisser cuire environ 5 minutes.



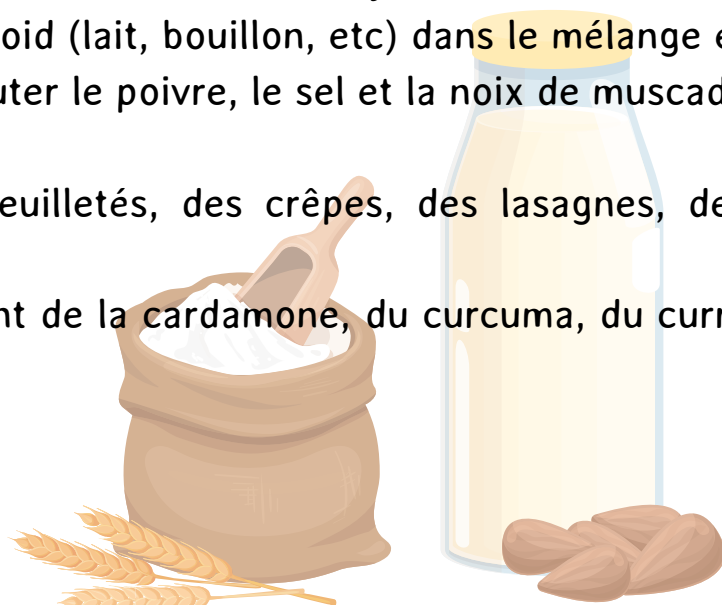
Béchamel au jus d'amande

750 ml de lait (ou bouillon bien relevé ou boisson à base d'amande, avoine, soja, épeautre, etc), 60 g de farine (ou 40 g de fleur de maïs ou 50 g de farine de sarrasin, ou riz, ou quinoa), 60 g d'huile, noix de muscade, sel et poivre.

Faire fondre le beurre dans une casserole. Hors du feu, rajouter la farine. Faire cuire à feu doux. Ajouter le liquide froid (lait, bouillon, etc) dans le mélange et fouetter jusqu'à épaississement. Ajouter le poivre, le sel et la noix de muscade râpée.

A utiliser pour confectionner des feuilletés, des crêpes, des lasagnes, des gratins...

Pour une version épicée : en rajoutant de la cardamome, du curcuma, du curry selon les goûts.



Bolognaise végétale

150g de lentilles vertes , 1 carotte , 500 g de courge (ou tomate en été) , 1 oignon, 4 gousses d'ail, 1 bouquet de thym, huile d'olive, cumin , sel et poivre.

Faire tremper les lentilles 30 minutes.

Laver la courge et la découper ainsi que la carotte et faire revenir le tout avec l'oignon et l'ail. Faire rissoler pendant 2/3 minutes. Ajouter les lentilles ensuite ajouter 150 ml d'eau et mettre des herbes aromatiques telle que le thym , le basilic et laisser mijoter 45 minutes.

Pour décliner la bolognaise sous plusieurs formes : dans une lasagne , pour accompagner un riz , des penne , du quinoa...



Retrouvez plus de recettes sur notre site :

<https://cocagne-alimenterre.org/recettes/>

=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat

