

Recettes de votre placard : je vous aide à cuisiner les restes !

Bonjour à toutes et tous ! Je sors de ma petite pause plus tôt que prévu, pour la bonne cause...! Depuis que toute cette histoire de Covid-19 et de confinement a démarré, je me demande comment je peux être utile. Ce matin, je pense avoir trouvé la réponse que je cherchais ! En cuisine, je suis rarement à cours d'idées et l'un de mes plus grands talents, c'est de créer, d'inventer. Je pars souvent de ce que j'ai en stock pour préparer un déjeuner, et je sais remporter des challenges "sans" haut la main.

Aussi, je souhaite mettre mes neurones à disposition pour vous aider à cuisiner les restes tous les jours, avec ce que vous avez à votre disposition, afin que vous sortiez le moins possible de chez vous. Car soyons clairs : si nous souhaitons toutes et tous retrouver un semblant de normalité d'ici quelques semaines (à ce sujet, reportez-vous à mon article d'hier "[Et si après c'était maintenant](#)" ?), nous allons devoir faire en sorte que le virus qui s'étend actuellement comme une traînée de poudre puisse stopper sa progression. Nous devons toutes et tous faire des efforts. Et donc rester chez nous.

Personnellement, cela fait une semaine que je n'ai pas quitté mon domicile. Je me débrouille avec mes conserves, mes légumes surgelés et mes fonds de placards. Je peux vous aider à faire de même !

Ma proposition est donc la suivante : soumettez-moi quelques ingrédients que vous avez à votre disposition et signalez-moi tout régime particulier (végétarien, végétalien, sans gluten... ou pas : je souhaite ouvrir le champ des possibles et n'exclure personne). Je vous indiquerai alors les possibilités

qui s'offrent à vous. Je ne garantis absolument rien, si ce n'est de réfléchir sérieusement à vos problématiques et de tenter de vous apporter des solutions sympathiques, dès que c'est en ma capacité.

Mes réponses se trouvent ci-dessous.

Alors, à vos claviers ! ***Qu'avez-vous sous la main que vous souhaitez cuisiner ?***



Un petit exemple réalisé ce matin même : une pâte réalisée avec de la farine de sarrasin et un peu d'eau, une farce à partir d'épinards surgelés, de crème de coco, de curry et de

noix.

Avec un reste de... je fais !

▪ **Fromage blanc (ou yaourt soja nature battu) :**

- **Des pierogis** : il s'agit de ravioles polonaises dans lesquels on vient glisser une farce réalisée à partir de pomme de terre réduite en purée, d'oignon jaune revenu à la poêle et de fromage blanc. On peut choisir d'y incorporer des épinards, des épices... Pour la pâte, on peut opter pour une pâte classique, à la farine de blé, ou bien une pâte sans gluten, à la farine de sarrasin.

- <http://cuillereetsaladier.blogspot.com/2014/02/raviolis-de-sarrasin-aux-champignons.html>

- **Un appareil à quiche** ! (sans œufs)

- <https://auvertaveclili.fr/quiche-sans-gluten-aux-carottes-tofu-kale-vegan>

▪ **Polenta :**

- **Une purée de polenta** que je sers toute ronde dans l'assiette, avec des légumes poêlés dessus, et pourquoi pas un peu de houmous de haricots blancs également :

- <https://auvertaveclili.fr/houmous-de-haricots-rouges-vegan>

- <https://auvertaveclili.fr/polenta-tomate-oignon-herbes-vegan>

- **Des frites de polenta**, en reprenant la méthode précédente et en versant la préparation sur une plaque de cuisson. On laisse refroidir, on découpe des bâtonnets que l'on enfourne ensuite, arrosés d'huile d'olive et d'herbes.

- **Des petites pizzas** : <https://auvertaveclili.fr/pizza-de-polenta-vegan>

- On peut également inclure la polenta dans une pâte

brisée sans gluten :
<https://auvertaveclili.fr/pate-brisee-legere-vegan-sans-gluten>

- **En version sucrée**, la polenta se glisse dans un gâteau :
<https://auvertaveclili.fr/moelleux-sans-gluten-aux-abricots-vegan>
- Enfin, on peut réaliser un **porridge crémeux** : on fait chauffer 100 ml de lait végétal (d'amande idéalement) et 50 ml d'eau. On porte à ébullition, on baisse le feu et on verse en pluie 40 g de polenta précuite. On mélange vigoureusement. Quand la polenta a épaissi, on coupe le feu. On verse dans un bol et on ajoute un peu de purée d'oléagineux, une touche de crème de coco, de la coco râpée, des zestes d'orange... On peut également parfumer son porridge à l'eau de fleur d'oranger, c'est délicieux !

▪ **Haricots verts :**

- **Une purée** toute simple haricots verts, pomme de terre et lait de coco ou crème végétale.
 - **Un velouté**, avec également de la carotte, du poireau et de la pomme de terre.
 - **Une quiche**, avec aussi des champignons, des dés de tofu, des tomates séchées.
 - **Une tartinade** pour l'apéritif, haricots verts et purée de cacahuètes !
 - **Un flan**, à base de haricots verts et pourquoi pas d'un chou (brocoli, de Bruxelles) ou des oignons :
<https://auvertaveclili.fr/flan-de-poireau-au-tofu-soyeux-et-farine-de-pois-chiche-vegan> (on remplace le poireau par des haricots).
- **Farines complètes (en l'occurrence sarrasin T130, petit épeautre T150 et seigle) :**
- **Un levain maison** : à base de farine de sarrasin

<https://makanaibio.com/2014/11/levain-sans-gluten.html> – à base de farine de seigle
<https://www.marmiton.org/cuisine-fait-maison/faire-du-levain-s3010544.html>

- La farine de sarrasin se marie parfaitement avec la farine de riz (à utiliser blanc si le sarrasin est complet) en proportions 2/3 farine de riz et 1/3 farine de sarrasin, pour des préparations aussi bien salées que sucrées (cakes, pâte à raviolis maison, muffins...).
- La farine de petit épeautre est idéale pour confectionner **des petits pains**, fourrés ou non, dont Amélie maîtrise la préparation :
 - <http://cuillereetsaladier.blogspot.com/2020/03/brioche-vapeur-baozi-aux-legumes.html>
 - <http://cuillereetsaladier.blogspot.com/2018/02/petits-pains-la-noix-de-coco.html>
 - <http://cuillereetsaladier.blogspot.com/2018/01/petits-pains-vapeur-au-curcuma.html>

▪ **Grains de sarrasin :**

- **Du kasha :** il s'agit de sarrasin que l'on fait griller à la poêle jusqu'à ce que les grains soient bien dorés. On peut ensuite se servir de ces grains grillés pour :
 - Réaliser un **Sobacha** ! Il s'agit d'une boisson chaude sans théine pour le coup. On fait infuser ses grains grillés 5 minutes dans une eau bouillante avant de filtrer et de servir.
 - Cuire son kasha en le versant dans 2 fois son volume d'eau bouillante salée. On cuit ensuite à feu très doux pendant 8 à 10 minutes.
- **Des galettes ou boulettes :**
<https://auvertaveclili.fr/galettes-boulettes-vegetariennes>

- **Un pain sans gluten fermenté** :
<http://cuillereetsaladier.blogspot.com/2019/07/pain-de-sarrasin-fermente-sans-gluten.html>

- **Tomates séchées** :
 - **Une tartinade** : on mixe au robot 100 g de tomates séchées, une cuillère à café de pignons de pin (ou quelques noisettes), quelques feuilles de basilic, une cuillère à café de câpres et une poignée d'olives vertes.
 - On peut **les glisser** dans des quiches, des cakes, des salades de pâtes, de sarrasin ou de quinoa.

- **Pommes de terre et épinards** : (quel fabuleux duo !)
 - **Un « aloo palak »** :
<http://lesrecettesdejuliette.fr/article-aloo-palak-curry-de-pommes-de-terre-et-d-epinards-106816906.html>
 - **Un « curry »** : on fait cuire ses pommes de terre (cuites au préalable à la vapeur) et ses épinards à feu doux et couvert avec du lait de coco, des noix de cajou (ou de Grenoble), ainsi que des petits dés de saucisses végétale ou de tofu aux herbes. On peut accompagner son plat de petits pains poêlés :
<https://www.jujube-en-cuisine.fr/naans-a-lail-coriandre-et-huile-dolive-vegan>
 - On peut **garnir des chaussons ou une quiche** d'une préparation pommes de terre, épinards et crème végétale.
 - **En toute simplicité** : on prépare un bol de riz aux épices ou aux herbes, dans lequel on vient glisser un peu de purée de cacahuètes et une tombée d'épinards (et quelques champignons poêlés ou même des pois chiches !).

- **Vermicelles** :
 - **Un bol façon « ramen » japonaises**, avec les

vermicelles cuits dans un bouillon, avec quelques légumes à cuisson rapide, comme les épinards ou les blettes, des champignons frais ou séchés et réhydratés, des noix de cajou, éventuellement des épices (je pense, comme toujours, au curry). On peut servir cette préparation dans des assiettes creuses avec un peu de seitan, de tempeh ou de tofu poêlé.

- **Simplement sautés** avec des légumes.
- **En salade**, avec des carottes râpées, du fenouil haché très fin, des éclats de cacahuète, des haricots mungo, du pamplemousse, de la coriandre et une sauce à base de purée de cacahuète, de tamari, d'huile de sésame grillé et de citron vert.

▪ **Bananes (trop mûres) :**

- **Un smoothie vert :**
<https://auvertaveclili.fr/smoothie-banane-et-blettes-vegan>
- **Un cake à la banane :**
 - <https://auvertaveclili.fr/gateau-banane-noisette-vegan>
- **Un banana bread :**
<https://auvertaveclili.fr/cake-express-banane-banana-bread-vegan>
- **Des muffins à la banane :**
 - <https://auvertaveclili.fr/muffins-marbres-banane-chocolat-sans-gluten-vegan>
 - <https://auvertaveclili.fr/muffins-sans-gluten-banane-noix-de-coco-vegan>
- **Des pancakes à la banane :**
<https://auvertaveclili.fr/pancakes-moelleux-a-la-banane-vegan>
- **Un crumble :**
<https://auvertaveclili.fr/crumble-a-la-banane-poire-sans-gluten-vegan>

- **Un bowl - cake :**
<https://auvertaveclili.fr/bowl-cake-vegan-banane-okara>
- **Des crèmes dessert :**
 - <https://auvertaveclili.fr/cremes-sans-sucre-a-la-banane-vegan>
 - <https://auvertaveclili.fr/cremes-a-lavocat-banane-cacao-vegan>
- **Une glace à la banane :** on peut dans ce cas congeler des morceaux de banane trop mûre et façonner des glaces cet été, lorsqu'il fera bien chaud !
<https://auvertaveclili.fr/glace-a-la-banane-vegan>
- **Des bâtonnets glacés :**
<https://auvertaveclili.fr/batonnets-glaces-vegan-banane-coco>
- **Des dômes coco, banane, ananas :**
<https://auvertaveclili.fr/mon-repas-de-noel-ethique-et-gourmand>
- **Une tarte sans cuisson :**
 - <https://auvertaveclili.fr/tarte-aux-fraises-sans-cuisson-vegan>
 - <https://auvertaveclili.fr/tarte-sans-cuisson-au-chocolat-vegan>
- **Une tarte crémeuse à la banane :**
<https://auvertaveclili.fr/tarte-cremeuse-a-la-banane-chantilly-de-coco-vegan>
- **Champignons de Paris :**
 - On peut facilement **les congeler** : on les coupe en lamelles, on les glisse dans un sachet et on les place au congélateur.
 - **Dans une quiche printanière**, avec du brocoli et des petits pois :
<https://auvertaveclili.fr/quiche-lorraine-vegan-sans-gluten>
 - On peut également en ajouter **dans un appareil** à

- cake** :
- <https://auvertaveclili.fr/cake-sans-gluten-aux-courgettes-et-aux-olives-vegan-sans-gluten>
- Les savourer dans un **Parmentier** :
<https://auvertaveclili.fr/parmentier-vegetarien-riz-lentilles-corail-panais-vegan>
 - S'en servir pour **garnir une pizza ou des crêpes**,
ou encore des feuilletés :
<https://auvertaveclili.fr/feuillete-aux-proteines-de-soja-vegan>
 - Pour réaliser un **velouté tout doux** :
<https://auvertaveclili.fr/veloute-de-champignons-vegan>
 - **Des rillettes** :
<https://auvertaveclili.fr/rillettes-vegetariennes-aux-lentilles-et-champignons-vegan>
 - Et un **grand classique** : les pâtes au tofu (fumé,
pour un côté « carbonara »), champignons (et si
possible, avec une touche d'épinards, c'est encore
meilleur !)
<https://auvertaveclili.fr/pates-aux-champignons-tofu-fume-vegan>

[themoneytizer id=13364-16]