

Les recettes

Soumis par Solange

24-08-2007

Dernière mise à jour : 28-08-2007

Ben encore merci à tous de votre aide pour le service et pour l'organisation du service ... Vous méritez ben les recettes :-p

Le steak de champipi

L'idée du steak de champignons sauce à la framboise m'est donc venu après le restau végétarien de la saint Valentin :-p où Jérôme avait apprécié le pavé de champignons sauces aux mûres. Et comme je trouvais de recettes simple, originale ni sur internet ni dans le livre de mon beau-frère qui prend soin de moi :-p J'ai cherché s'il y avait une recette qui s'en approchait. Et j'ai trouvé : <http://www.leguidecuisine.com> où je n'ai pas mis de beurre ... d'ail, j'y ai doublé la dose de champignons et où j'ai fait cuire plus que 3 minutes, couvert, et où j'ai remplacé la chapelure par de la farine complète ou blanche, je sais plus. Ah sans poivre ni fenouil non plus.

Bon au total, ça donne : pour 3 - 4 personnes

750g de champignons de Paris nettoyés et tranchés

1/2 oignon tranché

Sel

150 g tofu assaisonné au choix

3 oeufs

1/2 tasse (125 ml) de farine blanche ou complète

Dans une casserole, faire revenir les champignons, l'oignon avec le jus de l'assaisonnement du tofu qui contient de l'huile à feu moyen et couvert. Mixer la moitié avec le robot pour faire la soupe. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Alors, c'est normal que ce soit pas trop épais ... Petite anecdote au passage. Quand les parents à Jérôme sont venus sur Paris, je me suis dit "ben, je vais pouvoir leur faire goûter un morceau du repas" comme je l'avais réussi 2 fois avant. Et puis, je sais pas pourquoi, je m'étais mis dans l'idée que la pâte était un peu solide et qu'il fallait former les steak. J'ai donc rajouter plein plein de farine ... Digoulassse !

Mettre un bon fond d'huile dans une poêle. Lorsque l'huile commence à chauffer, verser, directement ou avec une louche, deux galettes de pâte dans la poêle. Cuire 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les galettes soient bien dorées. Les tourner avec précaution afin de ne pas les briser. Répéter l'opération une autre fois. Servir une galette par personne et accompagner de crème sure et d'haricots verts étuvés.

Pour le tofu, il faut le couper en dés relativement petit pour que le stéak ne se casse pas de trop ... et qu'il ait quand même du goût. Puis, il faut le laisser mariner en tournant de temps en temps avec un peu comme on veut. Pour l'instant, j'ai testé qu'un mélange car j'aime beaucoup comme ça :-D

Et tout simple :-p un peu d'huile d'olive, un peu de vinaigre, de sel, de citron, et surtout de la sauce soja qui a manqué un peu dans les steaks du mariage car du coup pas assez de goût mais c'est pas facile de voir les doses en grande quantité. Il faut prévoir au moins début d'aprém pour le soir je trouve pour que ça imprègne.

Ben je crois que c'est tout pour les petits steaks et si vous avez une question ...

Et ben tant pis pour vous :-p

Hihi :-p

Maintenant, la sauce à la framboise :

1/2 tasse de framboises congelées

1 cuil. à soupe de sucre

1 cuil. à soupe de vinaigre

1/2 tasse de bouillon de légumes

1 cuil. à thé de beurre

Faire chauffer les framboises avec le sucre et le vinaigre. Laisser cuire quelques minutes.

Ajouter le bouillon et laisser réduire presque de moitié.

Ajouter le beurre et passer au tamis, si désiré.

J'avais rajouté de la fécule mais ça a pas vraiment épaissi. J'ai pris du vinaigre moitié vin moitié balsamique.

Ensuite les boulettes de lentilles corail :

Elles viennent du site génial :-p <http://cuisinez-vegetalien.net> avec moitié d'oignon et sans ail :

100g de lentilles rouges (ou corail)
200ml de bouillon de légumes
1 oignon émincé
1 gousse d'ail hachée
persil
sel - poivre
chapelure
huile de friture

Porter l'eau à ébullition, y jeter les lentilles (après les avoir soigneusement rincées et triées) puis laisser mijoter entre 10 et 15 minutes, en remuant régulièrement. Laisser ensuite refroidir la préparation, puis lui ajouter l'oignon, le persil et l'ail hachés, ainsi que les épices. Ajouter de la chapelure si la préparation est trop humide, former des boulettes, et les faire dorer dans l'huile de friture.

Servir ces boulettes avec un gratin de millet, ou avec une autre céréale (boulgour, blé, kamut etc.) nappée de sauce tomate.

Et ça c'est du 100% pour végétarien car les lentilles et les végétariens.... Et ça cale bien ... ;-p D'ailleurs petit truc au passage, il faut les coupler avec des céréales pour avec les protéines entières.

Après la purée à la noix de coco, juste pour le sel c'est une cuillère à café pour un demi-litre de lait que ma belle-maman m'a dit et le dosage, c'est Jérôme qu'à fait car j'aime beaucoup la noix de coco et je sens donc pas quand c'est trop fort ... et il en faut vraiment pas beaucoup.