

Beendhi

*Recettes
végétariennes,
fraîches
et estivales*




**Gourmand
& Végétarien**

BIO

**Bon
& Sain**



**Rapide
& Inratable**



*Toutes
les saveurs
des beaux jours !*

Parfums ensoleillés des fruits et légumes d'été :
quand les jours rallongent, quel plaisir
en cuisine ! Pique-nique, apéro, fêtes...
les occasions de se régaler ne manquent pas.

Lentilles, Riz, Semoule et Quinoa parfumés
seront parfaits pour improviser des salades
toutes fraîches. Quant aux Bouillons, ils savent
en une pincée rehausser tous les légumes,
cuits ou crus. Et la touche épicée des Chai ira
à ravir dans les salades de fruits
et vos boissons glacées...

Bel été !



*Beendhi
vu par
Linda Louis*

Gourmande, locavore et éco-citoyenne,
Linda Louis a réalisé les alléchantes photos
de ce carnet de recettes.
Retrouvez-la sur www.cuisine-campagne.com

Passez un été vitaminé et savoureux avec
nos préparations et les images pleines de vie
et de soleil de Linda !



Soupe froide de tomate et poivron au Bouillon



Ingrédients

- 1 kg de tomates bien mûres
- 1 poivron rouge
- 40 g d'amandes
- 1 petite gousse d'ail
- 15 à 20 cl d'eau glacée
- 2 c. à soupe de Bouillon L'Indien
- 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive (selon votre goût)

Réalisation

- La veille, faites tremper les amandes. Égouttez et rincez-les. Pelez la gousse d'ail et ôtez son germe.
- Ôtez le pédoncule des tomates. Coupez les tomates en morceaux et mixez-les avec 15 cl d'eau froide.
- Filtrez la préparation pour éliminer peau et pépins.
- Pelez le poivron rouge à l'aide d'un économe. Coupez-le en morceaux.
- Dans un blender, versez la pulpe de tomate, le poivron, les amandes, l'ail, le Bouillon et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Mixez.
- Goûtez et ajustez en sel, huile d'olive et eau selon votre goût et la consistance désirée.
- Placez 1 heure au réfrigérateur avant dégustation.

Astuce : vous pouvez remplacer les amandes par du pain rassis trempé dans de l'eau froide.



Brochettes de légumes marinés au Bouillon Le Provençal



Ingrédients (pour 10 brochettes)

- 20 petits champignons de Paris
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- 1 c. à soupe de Bouillon Le Provençal
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Réalisation

- Coupez la courgette en rondelles assez épaisses.
- Ôtez les graines du poivron et coupez-le en morceau.
- Raccourcissez si nécessaire le pied des champignons de Paris. Quadrillez leur chapeau à l'aide d'un couteau bien aiguisé.
- Mélangez l'huile d'olive et le jus de citron avec le Bouillon Le Provençal.
- Badigeonnez les légumes d'huile citronnée et laissez mariner 1 heure.
- Enfilez les morceaux de légumes et les champignons en les alternant sur des pics à brochette.
- Faites griller au barbecue ou, à défaut, sous le grill préchauffé du four.

Astuce : Ces brochettes sont également délicieuses froides.



Salade de Lentilles Vertes Paris aux asperges et œufs mollets



Ingrédients

250 g de Lentilles Vertes Bouquet garni et Carottes - Paris
12 asperges vertes
1 c. à soupe d'huile de noix ou de noisette
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
4 œufs

Réalisation

- Faites cuire les Lentilles en suivant les conseils de préparation.
- Éplucher les asperges. Faites-les cuire 10 minutes à la vapeur.
- Faites cuire les œufs 6 minutes à l'eau bouillante. Écalez-les délicatement après les avoir fait refroidir dans l'eau froide.
- Répartissez les lentilles dans 4 assiettes, posez un œuf par-dessus avec les asperges en guise de mouillettes.
- Dégustez sans attendre.

Astuce : *Faites frémir 5 minutes les pelures et les pieds coupés des asperges soigneusement rincés dans 20 cl de Bouillon Le Classique. Filtrez puis utilisez ce bouillon pour réaliser un risotto qui sera ainsi parfumé aux asperges.*



Salade de Riz Agra à la pêche, roquette et betterave Chioggia



Ingrédients

250 g de Riz Basmati aux Épices Douces – Agra
2 pêches jaunes
1 betterave Chioggia
1 poignée de roquette
1 c. à soupe d'huile de votre choix
Vinaigre de cidre ou jus de citron selon votre goût

Réalisation

- Faites cuire le Riz en suivant les conseils de préparation. Laissez refroidir.
- Coupez les pêches en deux, dénoyotez-les et les coupez-les en fines lamelles.
- Lavez et essorez la roquette. Hachez-la grossièrement.
- Pelez la betterave et émincez-la en tranches très fines à l'aide d'un rasoir à légumes ou d'une mandoline.
- Mélangez le riz refroidi, les pêches, la roquette et la betterave. Assaisonnez d'un filet d'huile et d'un soupçon de vinaigre ou de jus de citron, selon la maturité des pêches.
- Servez bien frais.

Astuce : Si vous avez un rasoir à légumes cranté, traditionnellement utilisé pour peler les tomates, n'hésitez pas à l'utiliser pour peler les pêches !



Boulettes croustillantes au Riz Bengale



Ingrédients

200 g de Riz Basmati aux Lentilles - Bengale déjà cuit
6 tomates séchées confites à l'huile
1 poignée de basilic
20 g de parmesan ou de fromage de brebis bien sec
Huile d'olive

Réalisation

- Hachez finement les tomates séchées et le basilic. Râpez le fromage.
- Mélangez le riz refroidi avec les tomates, le basilic et le parmesan.
- Façonnez des boulettes avec les mains mouillées.
- Faites-les dorer à la poêle dans un peu d'huile d'olive.
- Servez avec une salade.

Astuce : *Idéales pour utiliser un reste de Riz Bengale, ces boulettes sont délicieuses chaudes et froides. Vous pouvez les servir avec une sauce au yaourt : mélangez 1 yaourt (soja, brebis...) avec 1 gousse d'ail râpée, 1 c. à soupe de jus de citron, du sel et du poivre.*



Courgettes farcies au Quinoa Alicante



20
min



45
min



4-6
pers



Ingrédients

- 4 courgettes (droites, d'environ 25 cm de long)
- 250 g sachet de Duo de Quinoa aux Légumes d'Été et Pimentón Doux
- Alicante
- 1 œuf
- 50 g de fromage de brebis ou de chèvre sec
- Huile d'olive

Réalisation

- Préparez le quinoa selon les instructions du paquet en le laissant légèrement croquant.
- Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
- Pendant ce temps, lavez les courgettes et coupez leurs extrémités. Coupez-les en 3 tronçons.
- À l'aide d'une cuillère, creusez-les en veillant à ne pas les percer.
- Hachez finement la chair prélevée et faites-la cuire 5 minutes dans une poêle, avec un filet d'huile d'olive.
- Ajoutez la chair cuite au quinoa, puis l'œuf et le fromage râpé. Farcissez les courgettes du mélange en tassant bien. Placez-les à la verticale dans un plat à gratin.
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfourmez 30 minutes à 180°C (th. 6).
- Servez chaud, tiède ou froid.

Astuce : *Utilisez une cuillère à pamplemousse (cuillère crantée) ou une cuillère parisienne (cuillère à boule) pour creuser les courgettes plus rapidement.
Remplacez la chair des courgettes par des champignons de Paris (80 g) finement hachés.*

Vous pouvez utiliser la chair des courgettes pour réaliser une soupe, une salade ou une quiche. Vous pouvez également les mixer avec un peu d'eau, du Bouillon Le Tonique et un trait d'huile d'olive, pour une soupe froide express.





Wraps aux légumes rôtis et au chèvre frais



Ingrédients

250 g de préparation pour Galettes de Pois Chiche - Karnataka
1 portion de légumes marinés grillés (voir recette Brochettes de légumes marinés au Bouillon Le Provençal)
1 chèvre bien frais
Roquette, mâche, pousses d'épinard ou autre salade de votre choix

Réalisation

- Préparez les galettes de pois chiches selon les conseils de préparation.
- Faites-les cuire dans une poêle anti-adhésive légèrement beurrée ou huilée.
- Lavez et essorez la salade.
- Tartinez sur chacune des galettes du fromage de chèvre, répartissez les légumes grillés et la salade par-dessus.
- Roulez les galettes en les serrant bien.

Astuce : Vous pouvez remplacer le fromage de chèvre peut être remplacé par un fromage végétal, un fromage aux fines herbes, du caviar d'aubergine....



Tarte à la tomate au Bouillon Le Provençal



Ingrédients

- 1 portion de pâte feuilletée pur beurre
- 125 g de coulis de tomate au basilic (en bocal ou maison)
- 700 g de tomates de couleur bien mûres (5 grosses ou 10 moyennes) jaune, orange, rose, noire...
- 1 c. à soupe de Bouillon Le Provençal
- Huile d'olive
- Copeaux de parmesan (facultatif)

Réalisation

- Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7).
- Étalez la pâte sur une plaque.
- Coupez les tomates en tranches. Salez-les légèrement et les éponger pour éviter qu'elles ne rendent trop d'eau.
- Tartinez la pâte de coulis de tomate puis répartissez les tomates de façon harmonieuse.
- Saupoudrez de Bouillon et nappez d'un filet d'huile d'olive.
- Enfournez 30 minutes en bas du four. Prolongez si nécessaire la cuisson de 5 minutes pour que les tomates soient caramélisées.
- Ajoutez si vous voulez quelques copeaux de parmesan au moment de servir.

Astuce : *v*Cette tarte est également délicieuse réchauffée. Vous pouvez aussi remplacer le parmesan par du fromage de brebis bien sec.





Salade de Semoule Casablanca aux fines herbes



Ingrédients

250 g de Semoule d'Épeautre aux Raisins Secs et Épices - Casablanca
½ bouquet de persil
Quelques feuilles de menthe
1 tomate bien mûre
1 petit poivron rouge
1 oignon nouveau (ou cébettes)
1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive (selon votre goût)
Jus d'1/2 citron

Réalisation

- Préparez la semoule en suivant les conseils de préparation.
- Rincez et séchez les fines herbes. Hachez-les finement.
- Émincez l'oignon. Pelez le poivron à l'aide d'un économe et coupez-le en petits dés.
- Coupez la tomate en petits dés.
- Mélangez la semoule, les herbes, la tomate, le poivron, l'oignon, l'huile d'olive et le jus de citron.
- Placez au moins 1h au réfrigérateur avant de déguster bien frais.



Detox water au Chai L'Intense



Ingrédients

- 1 L d'eau filtrée
- 2 c. à café de Chai L'Intense
- 10 framboises
- 1 morceau de concombre de 10 cm de long environ

Réalisation

- Mélangez tous les ingrédients dans un pichet.
- Placez au réfrigérateur et laissez infuser à froid 2h.
- Savourez tout au long de la journée.

Astuce : remplacez les framboises par des fraises.



Clafoutis aux cerises et au Chai Le Doux



15
min



35
min



6-8
pers

Ingrédients

- 600 g de cerises (de préférence un peu acides)
- 2 gros œufs bio
- 33 cl de lait d'amande ou de soja
- 75 g de sucre blond de canne + 1 c. à soupe
- 125 g de farine
- 1 c. à soupe de Chai Le Doux
- Quelques noisettes de beurre
- Une pincée de sel

Réalisation

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
- Fouettez les œufs avec le sucre, le Chai et le sel. Ajoutez progressivement la farine et le lait en alternant pour éviter les grumeaux. Cette pâte peut également être réalisée dans un blender.
- Lavez et équeutez les cerises. Traditionnellement, on n'ôte pas les noyaux des cerises pour un clafoutis, mais si des enfants sont conviés, mieux vaut les dénoyauter.
- Beurrez un moule, versez la pâte à clafoutis et répartissez les cerises dessus. Enfourez 25 minutes.
- Sortez le moule du four, répartissez quelques noisettes de beurre sur le dessus et saupoudrez d'une cuillère à soupe de sucre.
- Enfourez à nouveau 10 minutes. Servez tiède ou froid.

Cookies au chocolat et au Chai L'Original



Ingrédients

250 g de farine (blé, épeautre)
100 g de flocons d'avoine
130 g de sucre blond de canne ou de sucre de coco
140 g de lait végétal de votre choix (soja, amande...)
100 g de purée d'oléagineux de votre choix (amande, noisette, cajou...)
100 g d'huile végétale de votre choix (coco fondu, tournesol, arachide...)
100 g de pépites de chocolat noir
2 c. à café de poudre de cacao amer non sucré
2 c. à café de Chai L'Original
2 c. à café de poudre à lever
2 pincées de fleur de sel

Réalisation

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
- Mixez le lait, la purée d'oléagineux et l'huile.
- Mélangez la farine, les flocons d'avoine, le sucre, la poudre de cacao amer, le Chai, la poudre à lever et la fleur de sel.
- Incorporez le mélange sec dans le mélange liquide. Ajoutez les pépites de chocolat.
- Disposez des boules de pâte à l'aide d'une cuillère à soupe sur une plaque anti-adhésive ou recouverte de papier sulfurisé. Aplatissez-les légèrement. Enfournez 10 minutes.
- Laissez refroidir sur une grille avant de déguster.

Astuce : vous pouvez remplacer la moitié des pépites de chocolat par des noisettes concassées.



Cuisinez végétarien, gourmand et sain

Découvrez nos nouvelles préparations

Les prêts à cuisiner :

4 Riz Basmati : Agra, Bengale,
Goa, Kerala

3 Lentilles Corail : Cachemire,
Pondichéry, Jodhpur

1 Lentilles Vertes : Paris

1 Duo de Quinoa : Alicante

1 Semoule d'Épeautre :

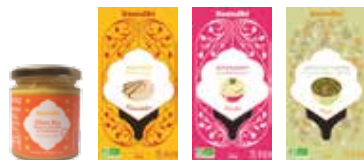
Casablanca

**1 préparation pour Galettes
de Pois Chiche** : Karnataka

1 Ghee (beurre clarifié)

5 Bouillons : Le Classique,
Le Provençal, L'Indien, L'Oriental,
Le Tonique

3 Chai : Le Doux, L'Intense,
L'Original



*Curieux, gourmands,
suivez-nous sur
les réseaux sociaux !*



*Recevez des recettes, astuces
cuisine et conseils bien-être dans
notre newsletter.*



Inscription sur notre site
www.beendhi.com

Nous contacter : 01 40 03 90 41