

ANNA JONES


A modern way to cook

La cuisine végétale en 150 recettes
rapides, inventives et pleines de saveurs



« Des recettes
belles, créatives
et intelligentes.
Vegetastic! »
JAMIE OLIVER

ULMER



Servi
en une
1/2 heure

Beaucoup de plats peuvent être préparés en 30 minutes. Il s'agit toujours ici de cuisine rapide mais en créant des saveurs encore plus subtiles. Des gâteaux au quinoa, du hachis de courge butternut, des crêpes de pois chiches, des beignets de haricots noirs, des burritos farcis aux herbes, une pizza rapide à l'épeautre et une soupe des plus denses.



Crêpe citronnée aux carottes et aux pois chiches

Cette crêpe, à la fois légère et nourrissante, est à base de farine de pois chiches et de carottes râpées. J'ai beaucoup réalisé cette recette lorsque je séjournais en Californie avec ma sœur et, pour moi, elle est emblématique de la cuisine californienne : délicieuse, nourrissante, légère et pleine de couleurs. La farine de pois chiches est bon marché et facile à trouver.

Les proportions pourront être doublées ou triplées pour davantage de crêpes. Placée au réfrigérateur, la pâte se conserve bien une journée. Il peut être nécessaire de la délayer un peu avec du lait ou de l'eau si elle a trop épaissi. Pour une version vegan, il suffira de remplacer le fromage frais par des noix de cajou concassées.

2 PERSONNES

CRÊPE

150 g de farine de pois chiches
230 ml du lait de votre choix (j'utilise du lait d'amande)
2 c à s d'huile d'olive extra-vierge
2 carottes
Du ghee ou de l'huile de noix de coco

SAUCE

8 cornichons
1 piment vert
Quelques brins de persil frais
Quelques brins d'aneth frais
4 c à s de fromage frais ou de yaourt à la grecque
1 filet de sauce pimentée
Le zeste d'½ citron non traité

SERVIR

2 poignées de graines germées de soja
Quelques poignées de pousses de salade

Commencez par la pâte. Tamisez la farine dans un grand bol, ajoutez une bonne pincée de sel et de poivre fraîchement moulu. Incorporez le lait d'amande et l'huile d'olive puis laissez reposer la pâte, recouverte d'un torchon, le temps de préparer la sauce.

Émincez finement les cornichons et le piment, puis le persil et l'aneth. Mettez le tout dans un bol en même temps que le fromage frais, la sauce pimentée, le zeste de citron. Mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement de sel et de poivre si besoin.

Pelez et râpez les carottes, ajoutez-les à la pâte. Faites chauffer à feu vif une grande poêle non adhésive. Ajoutez le ghee ou l'huile de coco. Versez la pâte et laissez-la cuire 4 à 5 minutes, les bords doivent être pris et déjà colorés. Placez une assiette sur la poêle, tenez-la fermement en vous aidant d'un torchon et renversez-y la crêpe. Faites glisser le côté non cuit dans la poêle et faites le dorer 4 à 5 minutes à son tour.

Coupez la crêpe en morceaux, garnissez-la des graines germées et des pousses de salade puis versez l'assaisonnement.



30-35
MINUTES

Beignets de quinoa au butternut, aux herbes et au yaourt épicé

Ces beignets sont nourrissants sans toutefois être lourds à digérer. On peut les servir sur un pain pita. Pour les vegans, la feta sera remplacée par du tofu et les œufs par 4 c à s de graines de chia ramollies dans 12 c à s d'eau jusqu'à ce qu'elles aient la consistance d'un gel. Assaisonnez alors davantage le plat.

4 PERSONNES, 8 BEIGNETS

150 g de quinoa rouge, blanc ou noir ou 300 g de quinoa complet
1 courge butternut de 400 g
1 bouquet d'oignons nouveaux
200 g d'herbes vertes (épinards, kale, blettes)
60 g de flocons d'avoine
1 c à c de graines de cumin grillées
200 g de feta
1 citron non traité
4 œufs bio
1 petit bouquet de persil
1 petit bouquet de coriandre
De l'huile d'olive extra-vierge

YAOURT

150 ml de yaourt (à la grecque ou de coco)
1 c à c de sumac ou de piment séché

SERVIR

½ concombre
4 tomates mûres
1 poignée d'olives noires dénoyautées
4 poignées de feuilles de salade

Mettez de l'eau à chauffer dans la bouilloire. Regroupez ingrédients et ustensiles à portée de main. Si vous cuisez vous-même le quinoa, mesurez-le dans un verre mesureur et notez bien la graduation correspondant à son volume. Rincez-le à l'eau froide, mettez-le dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau bouillante. Ramenez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit presque absorbé et que chaque graine ait libéré son petit germe.

Pendant ce temps, coupez et ôtez les graines de la courge puis ajoutez-la au quinoa, elle n'a pas besoin d'être recouverte et peut cuire à la vapeur. Cuisez-la 2 à 3 minutes, le temps qu'elle ramollisse. Égouttez et au besoin, séchez le mélange 1 ou 2 minutes sur le feu à nouveau. Étalez le quinoa sur une plaque pour qu'il refroidisse plus vite. Émincez finement les oignons, plus grossièrement les feuilles de légumes verts. Placez-les dans le mixeur avec les flocons d'avoine, le cumin, la feta émiettée, le sel, le poivre du moulin et le zeste du citron. Mixez bien. Ajoutez le quinoa refroidi (il peut être encore tiède) puis les herbes. Mixez bien le tout puis mettez le mélange au frais.

Préparez la salade : pelez, ôtez les grains du concombre et coupez-le en rondelles, coupez les tomates et dénoyautez les olives. Mixez le tout avec le jus du ½ citron dont on a déjà prélevé le zeste, l'huile d'olive et du sel et du poivre du moulin. Répartissez les feuilles de salade dans quatre bols, recouvrez du mélange à base de tomate.

Mélangez le yaourt avec le jus du ½ citron restant, le sel, le poivre et le sumac (ou le piment). Sortez le quinoa du réfrigérateur et formez 4 boulettes. Faites chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle et faites cuire les beignets 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur dorée. Servez-les accompagnés des bols de salade et du yaourt épicé.





Courgettes rôties et pois chiches croustillants

Voici une variation sur le thème de la ratatouille. J'utilise le gril pour cuire les courgettes rapidement et leur donner un petit goût fumé. Je mange ce plat accompagné d'une salade verte, de quinoa ou d'un peu de pain, mais si vous souhaitez un repas plus roboratif, vous pouvez y ajouter du fromage halloumi grillé ou de la ricotta passée 15 minutes au four.

Préchauffez le gril et rassemblez ingrédients et ustensiles.

Au robot, râpez la courgette et répartissez-la sur un plat allant au four, assaisonnez-la de sel et de poivre, versez un filet d'huile d'olive, enfournez le plat sous le gril et laissez cuire 20 minutes environ en mélangeant toutes les 2 minutes.

Entre-temps, faites chauffer une poêle à feu moyen. Émincez finement l'oignon rouge, versez-le dans la poêle avec un peu d'huile et les feuilles de thym. Laissez revenir pendant 5 minutes.

Émincez finement les poivrons, les tomates et les gousses d'ail. Une fois les oignons bien colorés, ajoutez-les aux courgettes avec les poivrons, tomates et lamelles d'ail et poursuivez la cuisson au gril pendant encore 10 à 15 minutes en remuant toutes les 5 minutes.

Mettez la poêle à chauffer à feu vif, ajoutez un peu d'huile d'olive. Ajoutez les pois chiches, le sel et le poivre, le zeste de citron et laissez cuire jusqu'à ce que les pois chiches commencent à devenir croustillants sur les côtés. Cela prendra 10 minutes et il faudra constamment remuer les pois chiches dans la poêle.

Lorsque les courgettes seront bien tendres et un peu braisées par endroits, ajoutez les pois chiches et servez.

4 PERSONNES

4 courgettes de taille moyenne
De l'huile d'olive
1 oignon rouge
½ bouquet de thym
1 conserve de 230 g de poivrons grillés
550 g de tomates cerises
2 gousses d'ail
400 g de pois chiches en conserve ou 250 g de pois chiches secs à cuisiner maison
1 citron non traité





Hachis de butternut et de poireau

C'est là mon brunch idéal. Je ne m'en lasse pas. Au point que je peux en faire aussi mon déjeuner ou mon dîner. Je me souviens des dimanches lorsque j'étais enfant et que mon père nous préparait ses petites fritures du soir — pas du style œufs au bacon, mais plutôt comme si les légumes s'animaient, croustillaient et se coloraient d'or au fond de la poêle. Il n'y avait que de bonnes choses : du potiron bruni, des poireaux caramélisés, des pommes de terre dorées, des œufs comme des soleils et au-dessus de tout ça, des poireaux et des herbes pour décorer hachis.

Et tout ça est prêt en une demi-heure ! C'est là une façon d'accommoder les restes de légumes-racines, ce qui va encore plus vite.

Pour les vegans, passez-vous des œufs et du fromage et à la place du yaourt, mixez 100 g de noix de cajou avec 10 cl d'eau froide. C'est très bon également.

Mettez de l'eau à chauffer dans la bouilloire. Rassemblez vos ingrédients. Mettez à chauffer à feu moyen une grande poêle non adhésive.

Lavez les poireaux, émincez-les et jetez-les dans la poêle avec l'huile de coco. Remuez toutes les 2 minutes environ.

2 PERSONNES (OU 4 SI SERVI AVEC DES ŒUFS)

2 poireaux
1 c à s d'huile de coco
ou d'olive
400 g de pommes de terre
nouvelles
½ courge butternut de taille
moyenne
Un peu de ciboulette fraîche
Un peu de persil frais
4 c à s de crème fraîche
ou de yaourt
½ citron non traité
Des copeaux de fromage du
Lancashire ou du Cheddar
(facultatif)
4 œufs bio (facultatif)

Pendant ce temps, coupez les pommes de terre en rondelles de 1 cm de large et mettez-les dans une grande casserole. Recouvrez-les d'eau bouillante et ramenez l'eau à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 5 minutes.

Ôtez les graines de la courge et coupez-la comme les pommes de terre. Quand les pommes de terre auront cuit 5 minutes, ajoutez la courge et laissez cuire le tout 3 minutes de plus. Puis égouttez-les et laissez-les dans la passoire pour bien les sécher.

Mettez 3 cuillères à soupe de poireaux dans un bol. Dans la poêle dans laquelle ils ont coloré, ajoutez un peu d'huile si nécessaire et mettez-y les pommes de terre et la courge à cuire, en remuant toutes les 2 minutes. Il faut que le mélange ait le temps de former une croûte dorée.





Anna Jones est l'étoile montante de la scène culinaire anglo-saxonne. Formée auprès de Jamie Oliver, ancienne collaboratrice de Yotam Ottolenghi, sa cuisine rivalise avec celle de ces deux chefs incontournables : à la fois audacieuse, généreuse, simple et ultra-efficace.

Anne Jones propose une cuisine du quotidien, végétale, inspirée de plats traditionnels du monde entier qu'elle revisite de manière moderne ; une cuisine décontractée et inventive, pour gourmands actifs et attentifs à leur alimentation. Elle livre ici son carnet de recettes personnelles, classées en fonction du temps dont on dispose, et partage ses astuces de chef pour tout faire soi-même, sans stress.

Manger chaque jour de délicieux plats équilibrés, gorgés de légumes, de fruits, d'herbes aromatiques, de fruits secs, de céréales et de légumineuses devient un jeu d'enfant.

ISBN : 978-2-84138-971-1



9 782841 389711

PRIX TTC FRANCE : **25 €**