



6, Chemin du Rousselet - 07140 Les Vans  
Tel : 09.54.20.87.80 - Fax : 04.75.88.53.86  
Courriel : revivre2@free.fr



## Atelier cuisine du 23 mai 2019 MENU VÉGÉTARIEN

### FEUILLES DE VIGNES FARCIES

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 20 feuilles de vignes en conserve
- 2 petits oignons
- 2 gousses d'ail
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 125g de riz à grains longs
- 40g de pignons
- 40g de raisins secs
- 1/2 bouquet de persil

### PRÉPARATION

1) Rincez les feuilles de vigne et égouttez-les sur un torchon. Pelez les oignons et l'ail, hachez les finement et faites les blondir dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Versez ensuite le riz et faites le revenir pendant 3 minutes.

2) Ajoutez les pignons, les raisins secs rincés à l'eau chaude et 10 cl d'eau. Faites cuire le tout à feu moyen en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé. Laissez refroidir.

3) Hachez finement le persil et la menthe lavés et séchés. Ajoutez-les au riz, ainsi que le cumin. Salez et poivrez. Étalez les feuilles de vigne, côté lisse dessous, et déposez sur chacune 1 ou 2 cuillères à café de farce.

4) Rabattez les côtés longs de la feuille sur la farce, puis roulez-la en partant du bas jusqu'à la pointe. Rangez les feuilles dans une casserole, sur une seule couche. Arrosez de jus de citron et du reste d'huile d'olive.

5) Versez assez d'eau chaude pour recouvrir les feuilles. Posez dessus une assiette retournée pour les maintenir, puis mettez le couvercle. Faites cuire 1h à feu doux. Laissez les feuilles refroidir dans leur jus.

## **Blanquette végétarienne**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 300 g de morceaux de protéines de soja
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe bombée de farine
- 25 cl d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 10 cl de vin blanc sec
- 100 g de champignons émincés
- 100 g de poireaux émincés
- 1 carotte en rondelles
- 10 cl de crème
- 1 jaune d'oeuf
- huile
- sel
- poivre

### **PRÉPARATION**

1) Dans une poêle, faites chauffer l'huile et faites-y dorer les morceaux de protéines de soja à feu vif. Lorsqu'ils sont bien dorés, baissez le feu et ajoutez les oignons émincés. Laissez-les fondre quelques minutes.

2) Saupoudrez de farine et mélangez. Lorsque la farine commence à roussir, versez l'eau, mélangez, ajoutez le cube de bouillon et le vin, mélangez encore.

3) Ajoutez les légumes. Mettez le feu au plus doux, couvrez et laissez mijoter 20 à 30 minutes en mélangeant de temps en temps.

4) Vérifiez l'assaisonnement, salez et poivrez. Dans un bol, mélangez la crème et le jaune d'œuf, versez sur la blanquette en mélangeant doucement.

5) Servez immédiatement avec du riz.

## **Tarte à la rhubarbe**

### **Ingrédients pour 8 personnes**

- 1 pâte sucrée
- 600 g de rhubarbe épluchée
- 2 œufs
- 20 à 25 cl de crème fraîche liquide entière
- 125 g de sucre + 2 à 3 cuillères à soupe

- 1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide

## **PRÉPARATION**

1) Couper les tiges de rhubarbe en bâtonnets de 1 à 2 cm et les mettre dans un saladier avec 2 à 3 cuillères à soupe de sucre. Mélanger et laisser macérer environ 1 heure.

2) Égoutter la rhubarbe dans une passoire.  
Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

3) Beurrer un cercle à tarte et le poser sur une toile en silicone ou sur une feuille de papier sulfurisé.

4) Étaler la pâte sucrée sur un plan de travail légèrement fariné puis en garnir le cercle à tarte.

4) Dans un saladier, battre les oeufs entiers avec le sucre puis ajouter la crème fraîche et l'extrait de vanille liquide. Mélanger.

5) Répartir la rhubarbe sur le fond de pâte puis ajouter la préparation précédente. Attention pour répartir la rhubarbe, vous pouvez vous amuser sur les motifs à donner ! (Cf photos ci-dessous).

6) Mettre à cuire environ 45 minutes à 180°C (th. 6).

7) A la sortie du four, laisser refroidir 5 à 10 minutes avant de retirer le cercle puis laisser refroidir sur une grille.