



# **La Haute, collectif perché de cuisine végétale vous présente :**

## **Des trucs végés bons à manger !**

**Facilité :**  **Temps de préparation :**  (oui, on s'est pas foulé sur le coup)

### **LES TARTINADES VÉGÉTALES DE LA HAUTE**

Une recette rapide pour combler vos pains solitaires d'un assortiment sympa ! A étaler tout simplement sur vos tartines, et permet de mieux conserver les légumes en déperdition dans votre frigo.



**Ingrédients:** un mélange d'environ 1/2 de légumes de saison et 1/2 de légumineuses et un peu d'huile d'olive. Vous pouvez y ajouter les épices et herbes de votre choix, ainsi que des graines pour un petit côté croquant.

**Préparation:** certains légumes et toutes les légumineuses doivent être cuits avant d'être mélangés et mixés, nous préférons la cuisson à la vapeur pour les légumes et à l'eau pour les céréales/légumineuses. Une fois les légumes et légumineuses mixés, ajuster la préparation à l'huile d'olive afin d'avoir une texture tartinable.

### **LES GALETTES VÉGÉTALES DE LA HAUTE**

Une recette pratique pour les pannes d'inspiration en cuisine ! Équivalent des « steaks végétariens » dans les magasins, vous pouvez les servir accompagnés d'une sauce aux légumes frais.



**Ingrédients:** un mélange d'environ 1/3 de légumes de saison et 2/3 de céréales ou légumineuses. Les légumes se doivent d'être découpés très fin et/ou mixés pour assurer un aspect cohérent. Vous pouvez y ajouter les épices et herbes de votre choix, ainsi que des graines pour un petit côté croquant complémentaires.

**Préparation:** certains légumes et toutes les céréales/légumineuses doivent être cuits avant d'être mélangés à la main, nous préférons la cuisson à la vapeur pour les légumes et à l'eau pour les céréales/légumineuses. Pour une meilleure tenue des galettes, laissez reposer la pâte au frigo 1 heure. Ensuite, formez des galettes à la main et cuisez les au four ou à la poêle.

#### ***Les conseils des chef-e-s :***

- si les galettes vous semblent trop collantes, vous pouvez recouvrir de chapelure avant des les mettre au four ou à la poêle, croquant garanti !
- Le galettes manque de tenue? Quelques oignons revenus dans l'huile, des carottes râpées, ou une simple féculé de maïs ou de pomme de terre ajoutée au mélange.
- Vous voulez un repas complet d'un coup? 1/3 de légumes, 1/3 de céréales et 1/3 de légumineuses. Mais n'oubliez pas que cela s'accompagne d'autres légumes !