

# 10 RECETTES VEGETARIENNES SIMPLES POUR BOOSTER VOTRE IMMUNITE ET PRENDRE SOIN DE VOUS 😊

De la part de Delphine Negreanu  
diététicienne Nutritionniste Paris 17

[www.graine-de-nutrition.fr](http://www.graine-de-nutrition.fr)



# PANCAKE HEALTHY ET DIVIN POUR LE MATIN

Pour 4 - Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 20 min



## INSTRUCTIONS

Mixer le tout dans un blender et cuire dans une poêle sur feu moyen 1-2 minutes de chaque côté.

Vous pouvez les servir avec du yaourt, du fromage blanc, du yaourt de coco ou du beurre d'amande avec des pommes râpées, des myrtilles ou des fruits rouges

## INGREDIENTS

50 g de flocons d'avoine

Une petite pomme ou poire ou un kiwi

Une banane

Une cuillère à café de levure ou de bicarbonate alimentaire

Une cuillère à café de graines de lin moulu

Une cuillère à café de cannelle en poudre

Deux œufs

Un peu de lait végétal (amandes, riz, avoine)

De l'huile d'olive ou de coco pour la cuisson

Le + immunité : Commencez la journée avec des aliments peu sucrés et riches en vitamines et minéraux. De la vitamine D dans les œufs, du Fer dans les aliments complets comme les flocons d'avoine.

# LA POTION DES INITIÉS

Pour 4 - Temps de préparation : 5 min  
Pour 500-600 ml



## INGREDIENTS

Le jus de 2 citrons

Un morceau de gingembre frais (6 cm)

2 cac de miel d'acacia

Eau

## INSTRUCTIONS

Peler le gingembre avec le dos d'une cuillère (pour en perdre le moins) et le passer à la centrifugeuse. Sinon râper le et le mettre dans 2 cas d'eau pendant 30 min et filtrer en pressant au maximum pour obtenir 3 cas de jus. Pour 2/3 de jus de citron, il faut 1/3 gingembre et 4 à 5 fois la quantité d'eau par rapport à celle du jus obtenu. Sucrez avec 1-2 cac de miel

Le + immunité : Du citron pour la vitamine C, du gingembre anti inflammatoire avec du miel un antiseptique, cette boisson a tout bon.

# CASSOLETTES DE QUINOA, PATATE DOUCE ET ASPERGES

Pour 4 - Temps de préparation : 30 min  
Temps de cuisson : 20 min



## INSTRUCTIONS

Cuire le quinoa rincé selon les instructions du paquet (20 min à l'eau bouillante). Cuire à la vapeur les asperges (juste 10 min) et la patate douce épluchée et coupée en petits morceaux 15 min. Écraser la patate douce avec 1 cac de cumin et saler. Laver et hacher les herbes et les mélanger avec les œufs, le lait et le fromage frais. Incorporer ensuite la patate douce écrasée, le quinoa cuit et égoutté et les asperges coupées en petits tronçons. Mettre dans des petites cassolettes et cuire au four à 150° pendant 20 min. Déguster tiède

Le + immunité : un plat avec de la vitamine A, D. Des protéines végétales et des asperges, une excellente source de minéraux et d'acide folique (vitamine B9), de potassium, cuivre, du fer et en vitamines (A, B1, B2, B6 et C). Le persil cru super riche en vitamine C.

## INGREDIENTS

100 g de quinoa

200 g d'asperges vertes

1 grosse patate douce ou 2 petites

1 cac de cumin

2 œufs

15 cl de lait d'amandes

100 g de fromage de chèvre frais ou 50 g de comté râpé

10 brins de persil plat

3 brins de cerfeuil ou de basilic ou coriandre

# CURRY DE PETITS POIS ET RIZ COMPLET

Pour 4 - Temps de préparation : 20 min  
Temps de cuisson : 20 min



## INSTRUCTIONS

Faire cuire 100 g de riz basmati complet 20 min à l'eau bouillante avec quelques graines de coriandre et 2 capsules de cardamome. Puis égoutter.

Faire revenir l'oignon et l'ail épluchés et hachés grossièrement dans une cas d'huile d'olive-colza.

Ajouter les petits pois et les carottes grattées et coupées en dés. Saler et poivrer. Rajouter le curry et le bouillon et la coriandre fraîche ciselée. Laisser mijoter 20 min

Ajouter au riz et rajouter des noix de cajou.

Le + immunité : de l'ail antiseptique, des carottes riches en vitamine A, des petits pois riches en protéines végétales et plein de vitamines en particulier les vitamines B, C, A et K, du potassium, du phosphore, du magnésium, du calcium, du fer, du zinc et des phytonutriments.

## INGREDIENTS

100 g de riz basmati complet

1 oignon

2 gousses d'ail

250 g de petits pois congelés  
ou frais

300 g de carottes nouvelles

1 cac de graines de coriandre  
et 2 capsules de cardamome

2 cac de curry

Un demi-verre de bouillon de  
légumes (cube ou eau de  
cuisson de légumes)

2 cas de coriandre fraîche

1 cas de noix de cajou

Huile d'olive-colza

# QUICHE FETA LEGUMES

Pour 4- Temps de préparation : 30 min  
Temps de cuisson : 20 min



## INSTRUCTIONS

Mélanger tous les ingrédients de la pâte dans un mixer ou à la main, faire une boule. Abaisser dans un moule et piquer à plusieurs endroits avec une fourchette le fond de la pâte. Si la préparation que vous allez ajouter est assez liquide précuire la pâte 5 min au four à 180°C.

Couper 2 courgettes en rondelles, 5 champignons, émincer un oignon, les faire revenir dans une cuillère à soupe d'huile d'olive-colza puis ajouter les épices : curcuma, gingembre, cumin. Faire revenir 8 minutes.

Battre les œufs en omelette, rajouter la briquette de crème. Bien mélanger, poivrer selon votre goût.

Repartir la feta sur la pâte puis les légumes poêlés puis verser le mélange œufs et crème. Mettre au four 20 min à 180°C. Pour une version plus protéinée vous pouvez rajouter du tofu coupé en dés.

A servir avec une salade verte ou composée de légumes de toutes les couleurs.

## INGREDIENTS

### Pour la pâte :

150 g de farine semi complète (petit épeautre si possible)

Ou

50 g de farine de riz complète, 50 g de farine de sarrasin et 50 g de farine de pois chiche

50 g d'eau

4 cas d'huile d'olive

1/4 de cac de sel (une pincée).

Des herbes fraîches ou surgelées

### Pour l'appareil à quiche :

180 g de feta, 4 œufs, 1 briquette de crème de soja ou d'amande liquide

### Les légumes que vous voulez :

Champignon(s), oignon, courgette, potimarron, poireau et rajouter une poignée de petits pois surgelés) et des épices: curcuma, gingembre, cumin (1 cac de chaque).

# SOUPE MISO

Pour 4- Temps de préparation : 10 min  
Temps de cuisson : 10 min



## INGREDIENTS

100 g de pâte miso

100 g de champignons

1 l d'eau

1 carotte

1 oignon

100 g d'épinards

1 cas d'algues déshydratées

100 g de tofu

## INSTRUCTIONS

Porter à ébullition l'eau et la pâte miso. Faire revenir l'oignon, la carotte coupée en morceaux pendant 5 min avec un peu d'huile d'olive et rajouter les champignons.

Couper le tofu en petit cubes et les ajouter au bouillon avec les algues en poudre et les légumes restants. Laissez reposer 5 min et dégustez !

Le + immunité : On trouve les probiotiques dans les aliments fermentés comme le miso, le kéfir, la choucroute. Les champignons apportent du sélénium, un super antioxydant et les algues de l'iode important pour notre bon fonctionnement thyroïdien.

# CAKE BLETTES CHEVRE OLIVES ET AMANDES EFFILEES

Pour 4- Temps de préparation : 20 min  
Temps de cuisson : 45 min



## INSTRUCTIONS

Laver et éplucher les blettes.

Cuire les côtes 10 min à l'eau bouillante salée et les feuilles 4 min. Égoutter puis émincer.

Préchauffer le four th. 6 (180°).

Mélanger les œufs avec l'amande cuisine puis ajouter l'huile d'olive et bien mélanger au fouet. Puis ajouter les farines, la levure ou le bicarbonate, les olives vertes et les tomates séchées en petits morceaux, les amandes grillées (dans une poêle 3 min) et le chèvre frais.

Verser dans un moule à cake graissé légèrement

Cuire 45 min à 180°C et déguster

## INGREDIENTS

80 g de farine de sarrasin

100 g de farine d'épeautre (ou petit épeautre) semi complète

1/2 sachet de levure chimique ou bicarbonate de soude alimentaire

3 œufs

10 cl d'amande cuisine ou soja cuisine

3 cl d'huile d'olive

200 g de blettes ou d'épinards

6 olives vertes dénoyautées

100 g de chèvre frais

50 g d'amandes effilées grillées

4 tomates séchées à l'huile

Le + immunité : le sarrasin apporte du magnésium pour rester zen et nourrissent nos bonnes bactéries pour booster nos défenses. Les tomates séchées apportent du lycopène un super antioxydant

# SALADE DE PRINTEMPS AUX ASPERGES, RADIS, SARRASIN ET PAIN DE SEIGLE TOASTE

Pour 4- Temps de préparation : 30 min  
Temps de cuisson : 20 min



## INSTRUCTIONS

Rincer le sarrasin avec de l'eau chaude puis le verser dans l'eau bouillante 7-10 min. Saler puis retirer du feu et laisser de nouveau hors du feu 7-10 min. Le sarrasin doit être cuit. Le rincer et le laisser refroidir. Rajouter ensuite le persil haché, le citron, l'huile et le miel. Goûter.

Griller les asperges au gril quelques minutes puis faire toaster le pain de seigle. Couper les asperges en petits morceaux et assaisonner de jus de citron et d'huile d'olive. Couper les radis et les fraises en fines tranches puis les ajouter aux asperges avec le sarrasin et le persil et ajouter le pain de seigle grillé, le parmesan et les haricots verts en petits morceaux.

## INGREDIENTS

190 g de grains de sarrasin

500 ml d'eau

1/2 cac de sel

1 grosse poignée de persil haché

Le jus d'un demi-citron ou plus

1 cas d'huile d'olive

1 cac de miel

1 botte d'asperges vertes

4 tranches fines de pain de seigle

1 botte de radis

500 g de fraises en tranches ou une grenade

10 tranches de parmesan ou de l'halloumi

1 petite poignée de haricots verts cuits

# MUNG (SOJA VERT) DAHL

Pour 4- Temps de préparation : 30 min  
Temps de cuisson : 20 min



## INSTRUCTIONS

Faire sauter l'oignon, l'ail avec 1 cas d'huile de sésame ou de ghee.

Cuire le soja vert à l'eau, après l'avoir rincé, à l'eau froide salée pdt 30 min, puis ajouter la tomate coupée en petits morceaux et les poudres d'épices.

Faire le vaghar en laissant le ghee chauffer et rajouter les épices du

vaghar. Faire cuire à feu doux 3 min pour que les arômes se forment puis l'ajouter à la préparation du soja vert. Finir en ajoutant le jus de citron et parsemer des feuilles de coriandre.

## INGREDIENTS

250 g de soja vert ou mung dahl

1 gousse d'ail

1 oignon jaune

1 tomate

1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de coco

½ cuillère à café de poudre de coriandre, ½ curcuma, 1 cac de cumin, 1 cac de curry

1 cuillère à café de gingembre haché

Une poignée de coriandre fraîche

Le jus d'un citron

Vaghar (mélange d'épices ayurvédique) :

1 cas de ghee ou 2 cas d'huile de sésame

¼ cac de graines de fenugrec

2 cac de graines de cumin

1 pincée d'asafoetida (en magasin indien si vous trouvez)

Le + immunité : le soja vert est très alcalinisant et n'est pas du soja contrairement à son nom. De plus cette légumineuse est riche en protéines végétales et très digeste comme les lentilles. Les oignons sont riches en prébiotiques pour nourrir nos bonnes bactéries. Les épices sont antioxydantes.

# COOKIES FLOCONS D'AVOINE CHOCOLAT NOIR ET LIN



## INGREDIENTS

100 g de flocons d'avoine

50 g de sucre coco ou de canne

15 g de noix de coco râpée

10 g de farine complète d'avoine

15 g de noix de pécan

25 g de graines de lin moulues

50 g de dattes mixées

2 pincées de sel

50 g d'huile vierge de coco ou de beurre

80 g de lait végétal ou de vache

20 g de pépites de chocolat noir

## INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs. Puis faire fondre l'huile de coco ou le beurre et l'ajouter à la préparation sèche avec le lait. Amalgamer la pâte. Laisser reposer 5 minutes.

Déposer des cuillerées de pâte à cookie de la taille d'une noix, en les espaçant les unes des autres, sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Les aplatir un petit peu.

Enfourner 9 minutes. À la sortie du four, ils sont légèrement dorés sur les bords et mous au centre, ils vont durcir en refroidissant. Attendre quelques minutes avant de les déposer sur une grille.

Le + immunité : les graines de lin riches en fibres et en oméga 3. Les dattes apporteront plein de minéraux et de fibres et le chocolat super bon pour le moral.