

16 RECETTES VÉGÉTALES  
GOURMANDES



*L'automne  
dans mon  
assiette*

LA FEE STEPHANIE

## Retrouvez tous mes livres en version papier:

365 PLATS VEGGIES POUR TOUTES VOS ENVIES (Hachette Pratique - septembre 2025)  
CUISINER VEGGIE, JE ME LANCE (2024)  
BATCH VEGAN (2024)  
SALADES VEGGIES (2023)  
LEVAIN, MON BEAU LEVAIN (2022)  
PIZZAS VEGAN (2022)  
MA CUISINE VEGAN POUR TOUS LES JOURS (2021 - nouvelle édition)  
VEGGIE ITALIE (2021)  
BABKAS, ROLLS & BRIOCHES (2021)  
GREEN PROTÉINES (2019)

## Mes livres en format électronique sur <https://www.librinova.com/auteur/stephanie-tresch>

L'ÉTÉ DANS MON ASSIETTE  
LE PRINTEMPS DANS MON ASSIETTE  
10 ANS, 100 RECETTES  
JE DÉBUTE EN BOULANGERIE  
BOWLS D'ÉTÉ  
POLPETTE & POLPETTINE (BOULETTES ET PETITES BOULETTES)  
TOFU  
LE MONDE MERVEILLEUX DES LÉGUMINEUSES  
CUISINER SANS CASSER D'OEUFS  
MES SANDWICHS REPAS

Toutes les photos sont de @Stéphanie Tresch Medici.

Toute reproduction, intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, faite sans l'autorisation de l'auteure est illicite et constitue une contrefaçon.

ISBN : 979-10-405-9345-4

[www.lafcestephanie.com](http://www.lafcestephanie.com)

<https://www.instagram.com/lafcestephanie/>

<https://www.facebook.com/lafcestephanie>

# Sommaire

---

## *Introduction*

- 1. Salade d'automne, pommes, noix et grenade*
- 2. Terrine rustique, noix et champignons*
- 3. Velouté courge & tomates au lait de coco*
- 4. Risotto onctueux aux cèpes*
- 5. Gnocchi de butternut, thym et noix toastées*
- 6. Spaghetti, pesto de chou rouge & croûtons dorés*
- 7. Champignons à la crème*
- 8. Gratin de pommes de terre fondant, noisettes croquantes*
- 9. Tian de légumes racines caramélisés au thym et à l'ail*
- 10. Tajine aux légumes sucré salé*
- 11. Hachis parmentier, patates douces & lentilles*
- 12. Burger de champignons*
- 13. Steak de chou-fleur, purée de poivrons rôtis à l'ail*
- 14. Irrésistibles pancakes à la purée de patate douce*
- 15. Gâteau moelleux et gourmand- Noix, pommes et cannelle*
- 16. Tarte chocolat noisettes et son ingrédient mystérieux*

*L'automne  
dans mon  
assiette*

Quand les jours raccourcissent, que l'air se rafraîchit, que l'odeur des premières pluies monte de la terre et que la lumière prend des reflets plus doux, nos assiettes changent elles aussi de couleurs et de saveurs. Les repas légers de l'été cèdent leur place à des plats réconfortants, généreux et chaleureux. On retrouve le plaisir de passer du temps en cuisine: laisser mijoter une soupe de légumes fumante, préparer un gratin doré ou enfourner un gâteau dont le parfum embaume toute la maison.

C'est la magie de l'automne : une saison riche et inspirante, qui mêle encore les légumes gorgés de soleil de la fin d'été aux premiers arrivages d'hiver. On découvre alors des associations uniques, comme la douceur veloutée d'une courge relevée par l'acidité des dernières tomates.

C'est aussi le temps des cueillettes. Les pommes et les poires s'invitent dans nos desserts, tartes et gâteaux, souvent accompagnées d'une touche de cannelle qui réchauffe et parfume l'air dès que le four reprend du service. Les noix, noisettes et amandes apportent quant à elles croquant et gourmandise, glissant aussi bien dans un crumble que dans une salade, et offrant leurs précieux nutriments pour nous préparer à l'hiver.

Ce livre rassemble 16 recettes végétales et gourmandes, à la fois simples et pleines de saveurs, pour célébrer l'automne dans toute sa générosité. Des salades colorées aux gratins réconfortants, des plats rustiques aux douceurs parfumées, chaque recette a été pensée pour réchauffer vos repas et mettre en valeur les trésors de cette saison.

Installez-vous confortablement, laissez-vous guider, et découvrez comment mettre un peu d'automne dans votre assiette.

## À LA DÉCOUVERTE DES LÉGUMES ET FRUITS D'AUTOMNE

Famille	Exemples	Caractéristiques	Usages
<b>Courges et cucurbitacées</b>	Potiron, potimarron, butternut, courge spaghetti	Riches en fibres et bêta-carotène, goût doux et sucré	Soupes, gratins, purées, tartes salées ou sucrées
<b>Légumes-racines</b>	Carottes, betteraves, panais, navets, topinambours	Nourissants, sucrés ou terreux, rustiques	Rôtis, purées, veloutés, plats mijotés
<b>Champignons</b>	Cèpes, girolles, chanterelles, pleurotes	Saveur umami, source de protéines et minéraux	Poêlés, sauces, risotti, tourtes
<b>Fruits d'automne</b>	Pommes, poires, raisins, coings, kakis	Sucrés, juteux, riches en fibres et vitamines	Tartes, compotes, crumbles, salades, accompagnement salé
<b>Fruits secs &amp; oléagineux</b>	Noix, noisettes, amandes, châtaignes	Riches en bons gras, minéraux et énergie	Grignotage, salades, pains, gâteaux, plats mijotés
<b>Légumes-feuilles</b>	Chou kale, chou frisé, chou rouge, épinards	Riches en fer, fibres et antioxydants	Sautés, gratins, salades, soupes

## **Focus sur les noix, reines de l'automne**

L'automne c'est la saison des noix : elles relient le salé et le sucré, apportent réconfort, énergie et gourmandise, tout en préparant le corps à l'hiver.

Bien plus qu'un simple plaisir gourmand, elles sont de véritables alliées santé. Riches en bons gras, notamment en oméga-3, elles soutiennent le cœur, le cerveau et le système nerveux, tout en apportant énergie et vitalité à l'approche de l'hiver. Leur teneur en minéraux et vitamines – magnésium, phosphore, potassium et vitamine E – aide à protéger les cellules, réguler l'équilibre musculaire et calmer le stress. Grâce à leurs fibres et graisses de qualité, elles rassasient et évitent les grignotages, tout en ajoutant croquant et gourmandise aux plats.

Polyvalentes en cuisine, elles s'invitent partout : dans les salades pour le croquant, dans les gratins et les veloutés, les gâteaux et les tartes pour leur douceur, ou même dans les sauces, les fromages végétaux et les pestos pour remplacer les pignons.

En résumé, les noix sont le fil conducteur parfait de l'automne.

### **Comment utiliser les noix en cuisine ?**

#### **Dans le salé**

- Parsemer des salades automnales (pommes, mâche, grenade, betteraves...).
- Ajouter dans un risotto aux champignons ou aux cèpes pour le croquant.
- Intégrer dans une farce végétale (champignons, lentilles, tofu...).
- Concasser sur des légumes rôtis (courge, panais, carottes).
- Mixer en pesto (noix, herbes fraîches, huile de noix, ail).
- Réduire en poudre et utiliser pour paner du tofu ou des galettes végétales.
- Préparer un fromage végétal crémeux à base de noix mixées.

#### **Dans le sucré**

- Ajouter dans la pâte d'un gâteau ou d'un cake aux pommes et cannelle.
- Incorporer dans la pâte à cookies, brownies ou muffins.
- Utiliser pour garnir une tarte aux fruits ou un cheesecake.
- Caraméliser légèrement pour en faire des noix toastées à grignoter.