

15 RECETTES VEGAN FRAÎCHES  
ET GOURMANDES



*L'été  
dans mon  
assiette*

LA FEE STEPHANIE

Retrouvez tous mes livres en version papier sur le site des Éditions La Plage: [www.laplage.fr](http://www.laplage.fr)

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>

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.

Code EAN : 9791040586050

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

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

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

# Sommaire

---

## Introduction

1. Salade rafraîchissante - melon, pastèque, concombre et menthe
2. Pissaladière a modo mio
3. Tatin de tomates aux graines de moutarde
4. Haricots verts extra fins au pesto de tomates rôties à l'ail et aux noix
5. Courgettes dorées & gourmandes à la menthe
6. Ratatouille aux légumes d'été, mon secret pour une cuisson parfaite
7. Salade de lentilles vertes aux aubergines et aux tomates
8. Salade méditerranéenne, tzatziki, pois chiches croustillants et pain pita
9. Salade de pâtes à l'italienne, pesto & roquette
10. Couscous perlé aux légumes d'été et aux herbes fraîches
11. Taboulé d'été aux petits raisins et à la menthe
12. Paëlla aux légumes, un plat d'été convivial qui sent bon les vacances
13. Poivrons farcis à la mexicaine
14. Glace facile sans sorbetière - beurre d'arachide, pépites de chocolat et caramel
15. Yaourt onctueux et pêches rôties aux herbes

L'été  
dans mon  
assiette

L'été est une saison généreuse où les marchés regorgent de couleurs, où les repas s'étirent à l'ombre d'un arbre ou d'un parasol, en famille ou entre amis. C'est aussi le moment où la cuisine se fait plus simple, plus légère, juste pour le plaisir d'être ensemble.

Ce petit livre vous invite à savourer l'abondance végétale de l'été à travers 15 recettes vegan, à la fois rafraîchissantes et réconfortantes, légères et toujours gourmandes. Car l'été, plus que toute autre saison, incite à repenser notre alimentation. Quand la chaleur monte, le corps réclame fraîcheur et légèreté, tandis que les étals débordent de fruits et légumes gorgés de soleil. C'est le moment parfait pour adopter une cuisine vivante et de saison, qui met à l'honneur les produits frais.

Et ici, le végétal est roi – et il n'a rien de triste ni d'ennuyeux. Il croque, il parfume, il rôtit, il fond. Il évoque la Méditerranée dans une pissaladière revisitée, se fait convivial autour d'une grande paëlla de légumes, ou réconfortant dans des poivrons farcis aux accents mexicains. Il sait aussi surprendre, avec une glace au beurre d'arachide, ou un yaourt aux pêches rôties et aux herbes qui prolonge la douceur du jour jusque dans la soirée.

Chaque recette a été pensée pour être à la fois simple, adaptable et inspirante. Qu'on ait envie d'un déjeuner rapide (comme la salade melon-pastèque-concombre), d'un plat à partager (comme la ratatouille parfaite ou le couscous perlé aux légumes), ou d'un dîner qui sent bon les vacances, vous trouverez ici une cuisine d'été pleine de goût, de fraîcheur et de soleil : poivrons, courgettes, aubergines, haricots verts, pêches... Une abondance de produits frais à cuisiner simplement, en respectant leur nature, sans trop les transformer.

Parce que l'été appelle à la spontanéité, ce livre n'est pas un guide strict mais une base vivante : sentez-vous libre de remplacer, d'inventer, de faire avec ce que vous avez sous la main. L'été, c'est aussi cela – un esprit de liberté.

N'oubliez pas que durant les journées chaudes, notre organisme a besoin de plus d'hydratation. Les aliments riches en eau – comme les concombres, tomates, courgettes, pastèques ou melons – deviennent alors nos meilleurs alliés. Ils apportent non seulement une sensation de fraîcheur immédiate, mais aussi les minéraux essentiels pour compenser les pertes dues à la chaleur. Agrémentez vos plats de salades et/ou de crudités et régalez-vous des fruits juteux et sucrés.

Alors ouvrez grand vos fenêtres, laissez entrer les parfums de menthe, de tomates rôties, de citron, de basilic, et mettez votre tablier. L'été vous attend.

## **Comment bien s'hydrater avec les fruits et légumes ?**

En été, le besoin d'hydratation augmente, et cela ne passe pas uniquement par l'eau que l'on boit. Les fruits et légumes riches en eau participent activement à la réhydratation de l'organisme tout en apportant vitamines et minéraux. Privilégiez concombre (96% d'eau), pastèque, melon, fraises, tomates, courgettes, poivrons, salades, épinards et herbes fraîches à ajouter partout. Intégrer ces aliments dès le petit déjeuner dans un smoothie, une salade de fruits ou une tartine tomate/avocat.

### **Préparer des repas froids à l'avance:**

Prévoir à l'avance évite la tentation de cuisiner aux heures les plus chaudes. Certains plats sont même meilleurs après quelques heures au frais. Constituez une base dans votre frigo que vous pourrez combiner au fil des jours. Faites cuire les céréales le matin tôt ou la veille, ainsi que les légumineuses ou les légumes grillés, préparez des dips (houmous, tazatziki ou caviar d'aubergine) pour enrichir vos assiettes rapidement. Conservez vos préparations dans des contenants hermétiques en verre et assemblez vos salades juste avant de servir pour garder leur fraîcheur.

### **Assaisonner sans alourdir :**

En été, on cherche des sauces légères, mais savoureuses, qui rehaussent les plats sans les saturer de matières grasses.

4 sauces express :

- La base : citron et huile d'olive
- Vinaigre balsamique, sirop d'érable et huile d'olive
- Sauce crémeuse yaourt végétal, citron et herbes fraîches
- Moutarde douce, huile d'olive et vinaigre de pomme

Enrichissez les sauces avec sirop d'érable, zeste de citron, ail et oignon, sauce soja, gingembre râpé, miso, purée d'oléagineux (tahini, beurre d'arachide, purée de noisettes), huiles parfumées (sésame, noix) etc pour varier les saveurs.

### **Timing & organisation:**

Pour cuisiner sans surchauffer votre cuisine, il suffit d'adapter un peu ses habitudes.

L'astuce en été, c'est de cuisiner au bon moment et en optimisant le four. Cuisinez tôt le matin ou le soir après 21h ou allumez le four pendant que vous êtes dehors (avec minuterie ou cuisson lente). Rôtissez quelques légumes, préparez une tarte salée ou une fournée de légumes confits qui accompagneront les repas du jour ou du lendemain et faites cuire plusieurs plats en même temps (ex : légumes rôtis + quiche), préparez des grandes quantités à consommer froides (ratatouille, tartes, cakes) et évitez d'ouvrir le four durant les cuissons.

### **Les essentiels du garde-manger d'été végétal:**

Un garde-manger bien pensé permet d'improviser rapidement des repas légers, frais et complets.

- Céréales : pâtes, riz, semoule de couscous, quinoa, millet, boulghour, orge perlé
- Légumineuses : pois chiches, lentilles, haricots (en conserve ou secs cuits d'avance)
- Fruits secs & oléagineux : noix, amandes, pistaches, graines de tournesol, courge, lin, chia, dattes, figues, raisins secs...
- Condiments : moutarde, vinaigre de pomme ou de riz, miso, sauce soja
- Produits à longue conservation : tofu nature, tomates séchées, olives, graines de lupin en saumure, légumes sous huile (coeurs d'artichauts), surgelés (petits pois) ou en boîte (maïs), pickles, lait de coco etc.