



14 RECETTES VEGAN FRAÎCHES
ET GOURMANDES

Le
printemps
dans mon
assiette

LA FÉE STEPHANIE

Retrouvez tous mes livres en version papier sur le site des Éditions La Plage: 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>

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.

EAN: 9791040579670

www.lafeestephanie.com

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

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

Sommaire

Introduction

1. *Velouté de petits pois, garni d'oignons frits*
2. *Salade de concombre à l'aneth, une salade fraîche et croquante*
3. *Carciofi alla romana - Artichauts à la romaine*
4. *Tarte fine aux asperges, amandes effilées*
5. *Galette de pois chiche, petits pois, courgettes et asperges*
6. *Salade de pommes de terre nouvelles, asperges sauvages rôties, roquette et petits radis roses*
7. *Salade de pâtes aux petits pois, parfumée au citron*
8. *Risotto crémeux à la courgette & pointes d'asperges poêlées*
9. *Couscous perlé aux herbes fraîches*
10. *Carottes nouvelles rôties et houmous de pois chiche*
11. *Poêlée de petits légumes sautés à la sauce soja*
12. *Boulettes de pain aux épinards, huile à la sauge*
13. *Cake au citron, glaçage au citron & amandes grillées*
14. *Tarte aux fraises parfumée à la menthe*

*Le
printemps
dans mon
assiette*

L'hiver s'efface doucement, laissant place aux premières douceurs du printemps. Après des mois à savourer des plats réconfortants, riches et chaleureux, notre corps ressent le besoin d'un renouveau, d'une légèreté retrouvée. Avec les journées qui s'allongent et la nature qui reprend vie, nos envies culinaires évoluent elles aussi : on délaisse peu à peu les plats mijotés pour se tourner vers des assiettes fraîches, croquantes et gorgées de couleurs. Le printemps est la saison du réveil. C'est le moment idéal pour faire le plein de vitamines, de nutriments et d'énergie grâce aux légumes primeurs et aux herbes aromatiques qui viennent parfumer nos plats. Les marchés se remplissent de bottes de radis croquants, de jeunes carottes sucrées, d'asperges tendres et de petits pois délicats. Le vert s'invite dans nos assiettes et apporte avec lui cette sensation de fraîcheur et de vitalité tant attendue après l'hiver.

Notre appétit suit instinctivement ce rythme naturel : l'envie de salades parfumées, de plats légers et de recettes pleines de peps se fait plus forte. Finies les soupes épaisses et les plats trop copieux, place aux veloutés délicats, aux poêlées de légumes croquants et aux salades gourmandes relevées de vinaigrettes acidulées. C'est le moment de se reconnecter aux saveurs simples et aux produits de saison, pour une cuisine qui célèbre la légèreté et la fraîcheur.

Ce livre vous invite à découvrir quatorze recettes végétales inspirées du printemps, où chaque ingrédient est mis en valeur avec subtilité et gourmandise. Du velouté soyeux aux salades, en passant par des plats complets équilibrés et des douceurs fruitées, ces recettes ont été pensées pour accompagner cette transition vers une cuisine plus légère et vitaminée. Manger végétal au printemps, c'est aussi redécouvrir le plaisir des herbes fraîches comme la menthe ou la ciboulette, qui viennent sublimer les plats et leur apporter une touche aromatique irrésistible. C'est s'offrir un bol d'énergie avec des légumes nouveaux, croquants et savoureux. C'est réapprendre à écouter son corps et à lui donner ce dont il a besoin pour accueillir la belle saison avec vitalité.

À travers ces recettes simples et inspirantes, laissez-vous guider vers une cuisine végétale joyeuse, colorée et pleine de fraîcheur. Préparez-vous à faire le plein de saveurs et à célébrer le printemps dans votre assiette !

Velouté de petits pois

Garni d'oignons frits



4 personnes



Préparation: 10 min



Repos: /



Cuisson: 25 min



INGRÉDIENTS

1 oignon
1 pomme de terre
450 g de petits pois
surgelés ou frais
écosés
1 l. de bouillon de
légumes
Sel et poivre moulu
Huile d'olive extra
vierge

Pour garnir :

Oignons frits* ou petits
croûtons

NOTES

Les oignons frits sont généralement vendus en sachet dans les grandes surfaces. Prêts à l'emploi, ils sont croustillants et tellement gourmands. On les adore en topping sur les soupes ou pour agrémenter une salade.

PRÉPARATION

1. Chauffer et huiler un faitout. Faire revenir l'oignon émincé finement jusqu'à tendreté.
2. Ajouter la pomme de terre pelée et coupée en morceaux avec les petits pois. Mélanger 2 minutes.
3. Verser le bouillon de légumes salé, couvrir et porter à légère ébullition. Cuire 20 minutes.
4. Mixer légumes et bouillon en un velouté bien lisse. Rectifier le sel si besoin. Servir le velouté dans des bols, garnir d'oignons frits, d'un filet d'huile d'olive et de poivre moulu.

