



61 recettes végétales pour toute l'année

Les Saisons dans mon Assiette

STEPHANIE TRESCH MEDICI
Créatrice du blog LA FEE STEPHANIE



61 recettes végétales pour toute l'année

Les Saisons dans mon Assiette

STEPHANIE TRESCH MEDICI

Créatrice du blog 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 (Edition La Plage 2024)
BATCH VEGAN (Edition La Plage 2024)
SALADES VEGGIES (Edition La Plage 2023)
LEVAIN, MON BEAU LEVAIN (Edition La Plage 2022)
PIZZAS VEGAN (Edition La Plage 2022)
MA CUISINE VEGAN POUR TOUS LES JOURS (Edition La Plage 2021 - nouvelle édition)
VEGGIE ITALIE (Edition La Plage 2021)
BABKAS, ROLLS & BRIOCHES (Edition La Plage 2021)
GREEN PROTÉINES (Edition La Plage 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.

ISBN : 979-10-439-0052-5

www.lafeestephanie.com

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

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

Sommaire

L'hiver

1. Salade d'hiver aux deux choux, sauce à l'orange
2. Pesto de chou noir, polenta grillée au fromage végétal
3. Soupe de légumes, lentilles corail & patates douces
4. Tarte flambée, Flammekueche d'Alsace
5. Quiche lorraine aux brocolis
6. Calzone aux oignons, pâte sans levure à l'huile d'olive
7. Gratin de poireaux, béchamel à l'huile d'olive
8. Gratin de pâtes aux épinards
9. Beignets de chou-fleur croustillants
10. Croquettes de riz aux petits pois
11. Cocotte de lentilles à la courge et aux épinards
12. Ribollita toscana anti - gaspi
13. Curry protéiné, tofu & pois chiches
14. Ragoût de petits légumes
15. Gâteau à l'orange à la cannelle et aux épices
16. Brioche moelleuse aux pépites de chocolat

Le printemps

17. Velouté de petits pois, garni d'oignons frits
18. Salade de concombre à l'aneth, une salade fraîche et croquante
19. Carciofi alla romana - Artichauts à la romaine
20. Tarte fine aux asperges, amandes effilées
21. Galette de pois chiche, petits pois, courgettes et asperges
22. Salade de pommes de terre nouvelles, asperges sauvages rôties, roquette et petits radis roses
23. Salade de pâtes aux petits pois, parfumée au citron
24. Risotto crémeux à la courgette & pointes d'asperges poêlées
25. Couscous perlé aux herbes fraîches
26. Carottes nouvelles rôties et houmous de pois chiche
27. Poêlée de petits légumes sautés à la sauce soja
28. Boulettes de pain aux épinards, huile à la sauge
29. Cake au citron, glaçage au citron & amandes grillées
30. Tarte aux fraises parfumée à la menthe

L'été

31. Salade rafraîchissante - melon, pastèque, concombre et menthe
32. Pissaladière a modo mio
33. Tatin de tomates aux graines de moutarde
34. Haricots verts extra fins au pesto de tomates rôties à l'ail et aux noix
35. Courgettes dorées & gourmandes à la menthe

36. Ratatouille aux légumes d'été, mon secret pour une cuisson parfaite
37. Salade de lentilles vertes aux aubergines et aux tomates
38. Salade méditerranéenne, tzatziki, pois chiches croustillants et pain pita
39. Salade de pâtes à l'italienne, pesto & roquette
40. Couscous perlé aux légumes d'été et aux herbes fraîches
41. Taboulé d'été aux petits raisins et à la menthe
42. Paëlla aux légumes, un plat d'été convivial qui sent bon les vacances
43. Poivrons farcis à la mexicaine
44. Glace facile sans sorbetière - beurre d'arachide, pépites de chocolat et caramel
45. Yaourt onctueux et pêches rôties aux herbes

L'automne

46. Salade d'automne, pommes, noix et grenade
47. Terrine rustique, noix et champignons
48. Velouté courge & tomates au lait de coco
49. Risotto onctueux aux cèpes
50. Gnocchi de butternut, thym et noix toastées
51. Spaghetti, pesto de chou rouge & croûtons dorés
52. Champignons à la crème
53. Gratin de pommes de terre fondant, noisettes croquantes
54. Tian de légumes racines caramélisés au thym et à l'ail
55. Tajine aux légumes sucré salé

56. Hachis parmentier, patates douces & lentilles
57. Burger de champignons
58. Steak de chou-fleur, purée de poivrons rôtis à l'ail
59. Irrésistibles pancakes à la purée de patate douce
60. Gâteau moelleux et gourmand- Noix, pommes et cannelle
61. Tarte chocolat noisettes et son ingrédient mystérieux

Cuisiner, c'est suivre le rythme du monde. C'est accueillir les saisons comme elles viennent, avec leurs couleurs, leurs parfums, leurs envies changeantes. C'est adapter notre assiette à ce que la nature nous offre, mais aussi à ce que notre corps réclame. Une année culinaire, c'est un cycle vivant : elle commence dans la douceur hivernale, s'allège au printemps, se gorge de soleil en été, puis retrouve ses saveurs réconfortantes à l'automne. Chaque saison invite à une manière différente de cuisiner, de se nourrir, de se faire du bien.

Au fil de l'année, nos assiettes se transforment, guidées par le rythme de la nature et les besoins changeants de notre corps. Chaque recette révèle ce que la saison a de plus beau à offrir, apporte sa propre énergie, ses couleurs, ses parfums, et inspire une nouvelle façon de cuisiner. Ce livre célèbre ce cycle vivant à travers des recettes végétales qui reflètent la richesse et la diversité du printemps, de l'été, de l'automne et de l'hiver.

L'hiver ouvre le bal, avec ses jours courts, ses matins givrés et cette douce nécessité de se réfugier dans la chaleur de la maison. Le corps réclame alors réconfort et douceur. On aime laisser mijoter des soupes fumantes, préparer des plats de légumineuses généreuses, sortir du four un gratin doré qui parfume la cuisine. Les légumes à feuilles — kale, blettes, épinards — se mêlent aux légumes racines, apportant vitalité, couleur et énergie. Pourtant, même en plein cœur de la saison froide, la fraîcheur trouve sa place : agrumes lumineux, carottes râpées aux épices, fenouil croquant... autant de petites touches acidulées qui réveillent les papilles et illuminent les assiettes.

Puis, doucement, l'hiver s'efface pour laisser éclore le printemps. Avec le retour de la lumière, de la douceur et des premiers bourgeons, nos envies se transforment. Après des mois de plats réconfortants, le corps recherche légèreté et renouveau. Les marchés s'emplissent de radis croquants, de jeunes carottes sucrées, d'asperges tendres, de petits pois délicats. Les herbes fraîches — menthe, ciboulette, persil — redonnent peps et parfum à nos recettes. Le vert s'invite partout, apportant cette sensation de fraîcheur si attendue. Les assiettes deviennent plus légères, plus colorées, plus vibrantes.

Vient alors l'été, saison d'abondance et de lumière, où la cuisine se fait simple, spontanée et joyeuse. Les repas s'étirent à l'ombre d'un arbre, les fruits et légumes gorgés de soleil envahissent les étals : pêches, tomates, melons, courgettes, haricots verts, aubergines... Tout invite à la fraîcheur et au partage. Le végétal est roi : il croque, il fond, il rôtit. On imagine une pissaladière revisitée, une grande paëlla de légumes, une ratatouille parfaite, ou des salades colorées qui rafraîchissent les journées les plus chaudes. L'été appelle la liberté, l'improvisation, une cuisine intuitive qui se prépare avec ce que l'on a sous la main.

Quand la chaleur décline et que l'air se charge des parfums de pluie et de feuilles mouillées, l'automne s'installe. Les couleurs deviennent plus douces, plus chaudes, et nos assiettes suivent ce mouvement. On retrouve le plaisir de prendre son temps en cuisine : mijoter, rôtir, cuire lentement. L'automne offre des associations uniques, comme la douceur d'une courge relevée par les dernières tomates, ou la rondeur des pommes et poires mariées à une pointe de cannelle. Les noix, noisettes et amandes apportent croquant et richesse, glissant aussi bien dans une salade que dans un dessert. C'est une saison généreuse, réconfortante, parfaite pour accompagner le passage vers l'hiver.

Ici, la cuisine végétale n'est ni une contrainte ni un renoncement : elle est une célébration. Une manière de redécouvrir les ingrédients sous un nouveau jour, de les laisser s'exprimer pleinement, de se reconnecter au plaisir du goût. Rôtis, crus, mijotés, en salades ou en desserts, les fruits et légumes deviennent tour à tour vivifiants, fondants, surprenants ou réconfortants.

Ce livre est pensé comme un compagnon du quotidien : une invitation à cuisiner selon vos envies et vos besoins, tout en respectant la générosité de chaque saison. Vous y trouverez des recettes simples, intuitives, gourmandes, conçues pour nourrir le corps autant que l'âme. Des plats qui suivent les transitions naturelles de l'année, qui réchauffent, rafraîchissent, dynamisent ou apaisent selon le moment.

Installez-vous, ouvrez grand vos sens, et partez à la rencontre d'une année végétale pleine de couleurs, de simplicité et de gourmandise. Bon voyage — et surtout, bon appétit.