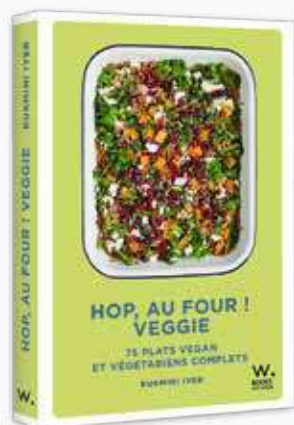


# HOP, AU FOUR! VEGGIE

75 recettes de délicieux plats vegan  
et veggie qui vont réinventer  
votre façon de cuisiner!



**HOP, AU FOUR! VEGGIE** c'est votre nouvelle bible  
du bien-manger zéro contrariété!

Un recueil de recettes ultra faciles qui conjuguent en un  
tour de main rapidité, régálade et équilibre au quotidien.

C'est en tant qu'avocate que Rukmini Iyer, l'autrice,  
a débuté sa carrière avant d'opérer un changement  
radical pour se consacrer à sa passion de la cuisine et  
du stylisme culinaire. Derrière l'idée de sa collection à  
succès (déjà plus d'1 million d'exemplaires vendus en  
Angleterre!), la volonté de prouver qu'on peut manger  
équilibré sans y passer des heures, sans ustensile et  
sans avoir la cuisine d'un chef étoilé. En résumé : un  
manifeste décomplexé qui répond totalement aux  
besoins et envies des appétits pressés qui ne veulent  
pas faire l'impasse sur la qualité.

**Son crédo? 1 couteau, 1 plat, 1 four et hop,  
un plat complet et délicieux!**

Parmi ses alléchantes spécialités, notre cœur balance  
entre les aubergines et tomates à l'harissa et aux  
amandes, l'orge perlé et légumes délicatement épicés, la  
chakchouka ou encore le gratin croustillant de poireaux  
et lentilles!

Des recettes sans viande ni poisson mais pas sans  
saveurs qui empruntent avec brio les chemins de  
traverse des cuisines du Monde entier pour offrir un  
best-of savoureux des meilleurs plats complets.

A s'offrir et à offrir pour tous les soirs où l'on n'a pas le  
temps de cuisiner, pour piocher de nouvelles inspira-  
tions veggie, pour s'éviter une corvée interminable de  
vaisselle ou tout simplement pour voyager avec les  
yeux!

**Hop, au four! Veggie**

Éditeur : Webedia Books

Autrice : Rukmini Iyer

Photographe : David Loftus

Date de sortie en librairie : 9 septembre 2021

Prix : 16,90 €

240 pages - 75 recettes

Contact presse - Fanny Cravoisier

cravoisierfanny@gmail.com / 06 33 05 47 06



# QUELQUES PAGES...

## AUBERGINES ET TOMATES À LA HARISSA ET AUX AMANDES

Je pourrais consacrer tout un chapitre aux aubergines rôties, mais comme il existe d'autres très bons légumes, j'ai dû me raisonner un peu. Cette recette toute simple d'aubergines à la harissa nous ravivera vos papilles, et elle sera encore meilleure accompagnée d'un bol de couscous au citron.

Pour 4 personnes  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 45 min

**2 aubergines coupées en rondelles de 1 cm d'épaisseur**  
2,5 c. à s. d'huile d'olive  
20 g de harissa  
1 oignon rouge coupé en demi-lunes épaisses  
8 baies tomates grappes coupées en deux  
40 g d'amandes effilées  
25 g de coriandre fraîche ciselée  
1 c. à c. de sel

**POUR ACCOMPAGNER**  
Couscous (voir p. 16)  
Yaourt vegan

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Disposez les rondelles d'aubergine dans un plat à rôtir suffisamment large pour toutes les contenir en une seule couche. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez de harissa et de 2 c. à s. d'huile d'olive chaque rondelle, sur les deux faces. Mélangez l'oignon rouge avec le reste d'huile d'olive et parsemez-le sur les aubergines.
3. Répartissez les moitiés de tomates dans le plat, salez le tout et enfournez pour 30 min. Parsemez les amandes effilées sur la totalité du plat, et enfournez à nouveau, pour 15 min, jusqu'à ce que les aubergines soient cuites.
4. Parsemez de coriandre et servez avec du couscous et accompagné de yaourt présenté séparément.



64 VEGAN | CUISSON INTERMÉDIAIRE

## ORGE PERLÉ ET LÉGUMES DÉLICATEMENT ÉPICÉS

Chaleureux et riche en saveurs, ce plat tout-en-un à l'orge perlé a des airs de risotto léger. Assez élégant pour être servi à des invités, il saura également vous reconforter, accompagné d'un bon verre de vin (rouge), devant un épisode de votre série préférée.

Pour 4 personnes  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 1 h

**300 g d'orge perlé**  
400 g de tomates grappes émincées  
2 poireaux coupés en fines rondelles  
2 gousses d'ail râpées  
1 c. à c. de flocons de piment rouge  
2 feuilles de laurier  
70 cl de bouillon de légumes  
1 c. à s. d'huile d'olive  
40 g de pignons de pin grillés  
1 c. à c. de sel

### SAUCE

1 c. à s. de jus de citron  
2 c. à s. d'huile d'olive extravierge  
25 d'aneth frais grossièrement haché  
1 c. à c. de sel  
Poivre noir fraîchement moulu

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Mélangez les tomates, les poireaux, l'ail, les flocons de piment, le sel, le laurier, l'orge perlé, le bouillon et l'huile d'olive dans un plat à rôtir profond ou une cocotte, et couvrez bien hermétiquement avec du papier d'aluminium (ou un couvercle). Enfounez pour 1 h.
3. Pendant ce temps, mélangez au fouet le jus de citron, l'huile d'olive extravierge, le sel, le poivre noir et l'aneth, puis réservez.
4. Une fois l'orge cuit, incorporez la sauce à l'aneth, puis salez, poivrez et assaisonnez de jus de citron. Servez parsemé de pignons de pin.



102 VEGAN | CUISSON LENTE

## GRATIN CROUSTILLANT DE POIREAUX ET DE LENTILLES

Ce généreux gratin, avec sa croûte de feta croustillante, est ultracôfortant. Il fait à peu près le même effet que d'être bien pelotonné sur son canapé, sous une couverture moelleuse. Vous pouvez le préparer d'avance, en plus grande quantité, car il se conserve très bien au réfrigérateur pendant plusieurs jours. Les amis qui testent mes recettes apprécient particulièrement ce plat.

Pour 4 personnes (en portions généreuses)  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 40 min

**500 g de poireaux finement émincés**  
500 g de lentilles du Puy précuites sous vide  
30 g de beurre  
3 gousses d'ail écrasées  
45 cl de crème fraîche  
125 g de feta émiettée  
50 g de chapelure panko ou de chapelure blanche fraîche  
1 c. à s. d'huile d'olive  
2 c. à c. de sel  
Poivre noir fraîchement moulu

1. Préchauffez le four à 180 °C. Déposez le beurre et l'ail dans un plat à rôtir, et faites-les fondre au four pendant que vous émincez les poireaux.
2. Mélangez les poireaux émincés avec le beurre fondu à l'ail, salez et poivrez généreusement, puis enfournez à nouveau, pour 20 min.
3. Au bout de 20 min, incorporez les lentilles, la crème fraîche et encore quelques bonnes pincées de sel, puis parsemez de feta émiettée et de chapelure. Arrosez d'un peu d'huile d'olive, puis enfournez à nouveau, pour 20 à 25 min, jusqu'à ce que le dessus soit doré.
4. Servez le gratin bien chaud, avec une salade verte assaisonnée à la moutarde ou au vinaigre balsamique.



178 VÉGÉTARIEN | CUISSON INTERMÉDIAIRE