

A top-down view of a fresh salad on a white, scalloped-edge plate. The salad consists of bright green arugula leaves, sliced avocado, and pomegranate seeds. Several rectangular pieces of white feta cheese are scattered throughout. A silver fork is placed on the right side of the plate. The background is a rustic, green-painted wooden surface.

*Recettes*

# **VEGETARIENNES**

**VOL.II**

**ALIMENTATION  
SAINE ET FACILE**

**MARIE-LINE BOULEY**

# Introduction

Chère lectrice, Cher lecteur, je m'appelle Marie-Line et suis créatrice d'un programme d'entraînement complet, appelé « Only you coaching ». Aujourd'hui, je souhaite vous parler d'un sujet souvent négligé mais très important, c'est-à-dire de l'impact de nos pensées lors de la préparation de nos repas. Rapidement cela m'avait apporté un bénéfice insoupçonné.

Dans ma jeunesse déjà, attirée par le Bouddhisme et la spiritualité, je m'étais interrogée sur la nécessité de consommer de la viande. Sensible à la cause animale, élevage et abattage, la réponse était devenue évidente pour moi et j'avais donc décidé d'arrêter d'en consommer malgré les objections de ma mère.

Ce qui me semble essentiel aujourd'hui, c'est de prêter attention à notre état d'esprit lorsque nous cuisinons. Lors de mes séjours en Inde, notamment à Madhuban, haut lieu de spiritualité au Rajasthan, j'ai pu constater que les plus grands yogis se trouvaient en cuisine ! Les pensées sont une énergie, une vibration qui s'imprègne dans la matière. Il ne suffit pas d'acheter des aliments de qualité, il faut aussi les cuisiner avec des pensées de qualité, imprégnées de respect, de sérénité, de gratitude, de générosité, etc.

À l'âge de 27 ans, grâce à la connaissance et à la pratique de la méditation du Raja Yoga, j'avais découvert l'impact profond de la qualité de mes pensées et de mes choix alimentaires non seulement sur mon bien-être mais aussi sur notre planète. Depuis maintenant plus de 20 ans, j'expérimente les avantages d'une alimentation exempte de viande, de poisson et d'œufs, sans que cela n'affecte ma pratique sportive ou ma santé.

Comme l'a si justement dit Albert Einstein, "Tout changement extérieur commence toujours par un changement intérieur d'attitude". Ainsi, en prêtant attention à la qualité de nos pensées et en les nourrissant de bienveillance, nous pouvons apporter des transformations bénéfiques à notre environnement, à notre santé et à notre bien-être.

Je tiens à vous remercier d'avoir pris le temps de me lire et je vous souhaite une dégustation agréable et enrichissante. Avant de vous quitter, je souhaite adresser mes sincères remerciements à Madame Patricia Cachat, auteure de la plupart des recettes présentées dans ce livre.





# SOMMAIRE

## CHAPITRE 01

### Amuse bouches et soupes

- Cruautés rémoulades
- Salade d'avocat et cottage cheese
- Salade de betterave rouge
- Salade de betterave rouge
- Crème de brocolis

## CHAPITRE 02

### Pâtes

- Cannelloni farcis aux brocolis
- Pâtes en sauce printanière
- Spaghetti sauce citronnée aux lentilles
- Spaghetti aux tomates crues
- Pâtes à la toscana

## CHAPITRE 03

### Légumes

- Asperges vertes Gratinées
- Aubergines en rouleaux
- Mélange de légumes aux haricots verts
- Choux rouges aux pommes
- Tarte aux épinards

## CHAPITRE 04

### Desserts & boissons

- Cake à la purée de châtaignes
- Cake aux pépites de chocolat
- Muffins aux fruits rouges
- Crème à la mangue
- Crumble aux pommes





Chapitre 1

Soupes &  
amuse  
bouche



# CRUDITÉS REMOULADES

4 portions ⌚ 15min

📌 **Valeurs nutritives par portion:** protéines 5g, lipides 9g, glucides 10g, 152kcal

## Ingédients

- 200 gr. env. chou blanc en lamelles
- 200 gr. carottes râpées
- 3 c.s. raisins secs
- 1 à 2 c.s. noisettes moulues
- 3 à 4 c.s. yogourt nature au soja ou de vache
- 1 c.c. moutarde au citron
- 1 c.c. levure de bière instantanée
- aneth séché, sel, poivre.

## Instructions

- 1) Déposer les légumes dans un plat avec les raisins secs.
- 2) Amalgamer la moutarde, le sel, le poivre, l'aneth, le yogourt, la levure de bière, verser sur les légumes et bien mélanger.
- 3) Saupoudrer de noisettes moulues.



# SALADE D'AVOCAT ET COTTAGE CHEESE

4 portions ⌚ 20min

📌 Valeurs nutritives par portion: protéines 15g, lipides 19g, glucides 16g, 324kcal

## Ingédients

- 4 avocat, pelé et coupé en rondelles
- 2 pamplemousse rose pelé à vif (optionnel)
- 400 gr. cottage cheese
- 4 c.c. curry
- sauce au citron ou vinaigrette.
- quelques feuilles de salade verte
- 10 tomates cerise coupé en deux

## Instructions

- 1) Répartir l'avocat sur les assiettes, la salade, les tomates cerise et le pamplemousse.
- 2) Mélanger le cottage cheese et le curry et le répartir entre les rondelles d'avocat.
- 3) Préparer une sauce au citron ou vinaigrette et arroser l'avocat.
- 4) Parsemer de graines de sésame.





# SALADE DE BETTERAVE ROUGE

4 portions ⌚ 20min

📌 Valeurs nutritives par portion: protéines 5g, lipides 8g, glucides 30g, 213kcal

## *Ingédients*

- 300 gr. betterave rouge pelée, râpée fin
- 1 à 2 pommes coupées en lamelles
- 1 c.s. jus de citron
- 1 c.s. purée d'amandes ou de sésame
- 1 à 2 c.s. eau (pour un aspect crémeux)
- 1 c.s. huile de chardon ou de sésame
- 2 c.s. persil haché
- sel, poivre.

## *Instructions*

1 ) Préparer la sauce et mélanger à la betterave et aux pommes coupées en lamelles.



# CRÈME DE BETTERAVES ROUGES

4 portions ⌚ 40min

📌 Valeurs nutritives par portion: protéines 4g, lipides 4g, glucides 37g, 206kcal

## Ingrédients

- 400 gr. betteraves rouges coupées en dés
- 250 gr. pommes de terre coupées en dés
- 1 l. eau + bouillon végétal (v. Bouillon aux algues et légumes)
- 1 c.c. marjolaine séchée
- 1 feuille laurier
- 1 c.s. jus de citron
- 1 c.s. huile d'olive ou beurre
- ½ c.c. curry (facultatif)
- sel, poivre.

## Instructions

- 1) Dans une casserole, porter à ébullition l'eau + bouillon, ajouter les légumes en dés, la feuille de laurier et laisser mijoter, à couvert, 20 min. environ.
- 2) Retirer la feuille de laurier et mixer. Incorporer le jus de citron, la marjolaine et les épices.
- 3) Réchauffer et hors du feu ajouter l'huile ou le beurre. Bien mélanger et servir chaud.





# CRÈME DE BROCOLIS

4 portions ⌚ 35min

📌 Valeurs nutritives par portion: protéines 5g, lipides 9g, glucides 1g, 113kcal

## Ingédients

- 1 gros brocoli
- 1 l. env. eau
- 2 c.s. purée de noisettes
- herbes de Provence (facultatif)
- sel, poivre.

## Instructions

- 1) Détailler le brocoli en bouquets et couper la tige en rondelles.
- 2) Cuire à l'étouffée dans un peu d'eau pendant 15 min. environ.
- 3) Ajouter l'eau, la purée de noisettes, saler et poivrer. Mixer et réchauffer.
- 4) Rectifier la consistance désirée avec un peu de lait de soja. Parsemer d'herbes de Provence.





## Chapitre 2

# Pâtes



# CANNELLONI FARCIS AUX BROCOLIS

4 portions ⌚ 60 min

📌 Valeurs nutritives par portion: protéines 35g, lipides 46g, glucides 85g, 916kcal

## Ingredients

- 20 cannelloni
- 4 dl. coulis de tomates
- sauce béchamel ou crème de soja

Farce:

- 600 gr. brocoli en rosaces
- 1 carotte râpée
- 1 jus de citron
- 2 c.c. levure instantanée
- fromage râpé
- sel, poivre de cayenne.

## Instructions

- 1) Cuire à l'eau salée le brocoli. L'égoutter et le mixer avec la carotte, ajouter du citron (jus + zeste). Saler et bien épicer avec le poivre de cayenne et la levure.
- 2) Beurrer un grand plat à gratin, le tapisser d'une couche de coulis de tomates.
- 3) Farcir les cannelloni (sans précuisson) et les disposer dans le plat. Remettre une couche de coulis de tomates, finir par répartir la sauce béchamel et saupoudrer de fromage râpé. Cuire 40 min. au four préchauffé à 200°.



# PÂTES EN SAUCE PRINTANIÈRE

4 portions ⌚ 50 min

📌 Valeurs nutritives par portion: protéines 20g, lipides 3g, glucides 95g, 488kcal

## Ingédients

- 400 gr. chou romanesco détaillé en rosettes
- 500 gr. penne ou fusili ou nouilles
- 50 gr. fromage râpé
- 3 dl. eau + bouillon végétal
- 1 c.c. mélange d'herbes italiennes
- 1 c.s. levure de bière instantanée
- 150 gr. petits pois en boîte ou congelés
- 2 dl. demi-crème ou crème de soja
- 1 limette (1/2 zeste + 1/2 jus)
- sel, poivre.

## Instructions

- 1) Cuire à la vapeur le chou romanesco.
- 2) Dans une casserole, porter à ébullition l'eau + bouillon avec les herbes et les petits pois (décongelés). Laisser mijoter env. 15 min. Réduire les petits pois en purée et remettre sur la plaque à feu doux. Ajouter la crème, le jus de limette, le zeste et la levure de bière instantanée. Incorporer le chou romanesco, assaisonner et bien mélanger.
- 3) Garder au chaud. Cuire les pâtes selon indication sur l'emballage. Servir les pâtes surmontées de sauce et saupoudrer de fromage râpé.





# SPAGHETTI SAUCE CITRONNÉE AUX LENTILLES

4 portions ⌚ 35 min

📌 Valeurs nutritives par portion: protéines 10g, lipides 3g, glucides 46g, 256kcal

## Ingredients

- 200 gr. spaghetti cuits al dente
- 50 gr. lentilles roses
- 2 dl. eau + bouillon de légumes
- 2 dl. crème à sauce ou crème de soja
- ½ bqt persil haché
- 2 c.s. jus de citron + ½ zeste
- sel, poivre.

## Instructions

- 1) Pendant que les pâtes cuisent préparer la sauce.
- 2) Cuire les lentilles dans le bouillon, le jus de citron et le zeste. Saler et poivrer. Laisser mijonner à petit feu 10 min. env., jusqu'à ramollissement des lentilles.
- 3) Ajouter le persil.
- 4) Au moment de servir, incorporer la crème, réchauffer brièvement, tourner les pâtes dans la sauce et servir immédiatement.



# SPAGHETTI AUX TOMATES CRUES

4 portions ⌚ 15min

📌 **Valeurs nutritives par portion:** protéines 15g, lipides 5g, glucides 80g, 424kcal

## Ingredients

- 400 gr. spaghetti (ou autres pâtes) cuits al dente
- 4 à 5 tomates en gros dés ou tomates cerises
- 1 paquet mozzarella en petits dés
- huile d'olive
- basilic haché
- sel et poivre.

## Instructions

- 1) Egoutter les pâtes en gardant un peu d'eau
- 2) Ajouter les tomates crues, la mozzarella, le basilic, l'huile d'olive froide
- 3) Saler, poivrer, mélanger et servir chaud ou froid.





# PÂTES A LA TOSCANA

4 portions ⌚ 35 min

📊 Valeurs nutritives par portion: protéines 14g, lipides 3g, glucides 74g, 382kcal

## Ingredients

- 400 gr. spirales (ou autres pâtes) cuites al dente
- 400 gr. brocoli en bouquet et les tiges en tronçons
- 1 c.s. purée de tomates concentrées
- 1 c.s. huile d'olive
- 1 à 2 dl. eau + bouillon végétal
- fromage râpé
- poivre, paprika.

## Instructions

- 1) Faire revenir dans l'huile les brocoli, y compris les tiges qui sont excellentes.
- 2) Mouiller avec le bouillon, la purée de tomates, ajouter le poivre et le paprika.
- 3) Cuire doucement 20 min. Mélanger les brocoli aux pâtes égouttées, incorporer du fromage râpé et servir aussitôt. Mettre au four 10 min pour gratiner le fromage (optionnel).





# Chapitre 3

# Légumes



//

# ASPERGES VERTES GRATINEES

4 portions ⌚ 35min

📄 Valeurs nutritives par portion: protéines 15g, lipides 8g, glucides 11g, 173kcal

## Ingredients

- 1 kg d'asperges vertes
- 150 g germes de blé
- Beurre et /ou huile d'olive
- Sel et poivre
- 100 g fromage râpé (facultative)

## Instructions

- 1) Cuire et égoutter les asperges
- 2) Préchauffer le four à 200°C
- 3) Placer les asperges en couches dans un plat à gratin, saupoudrer chaque couche avec des germes de blé, fromage râpé et assaisonner.
- 4) Dernière couche ajouter du beurre et un fil d'huile d'olive.



# AUBERGINES EN ROULEAUX

4 portions ⌚ 40 min

📌 Valeurs nutritives par portion: protéines 5g, lipides 6g, glucides 6g, 106kcal

## Ingédients

- 2 aubergines longues
- 100 g tomates séchées
- 200 g ricotta
- Huile épiciées/ huile de tomates séchées
- 1 bouquet de persil ou autres fines herbes
- Sel, poivre, paprika

## Instructions

- 1) Couper les aubergines en tranches dans le sens de la longueur env. 5mm.
- 2) Badigeonner d'huile d'olive chaque tranche et les griller au four à 200°C env. 15min entre 2 feuilles de papier sulfurisé.
- 3) Couper finement les herbes aromatiques et les tomates séchées, les mélanger à la ricotta et assaisonner.
- 4) Une fois aubergines tièdes, répandre la farce uniformément sur les tranches, les rouler et les maintenir avec un cure-dent.
- 5) Servir avec du riz ou d'autres féculents au choix. (optionnel)





# MÉLANGE DE LÉGUMES AUX HARICOTS VERTS

4 portions ⌚ 40 min

📊 Valeurs nutritives par portion: protéines 6g, lipides 1g, glucides 23g, 127kcal

## *Ingredients*

- 400g haricots verts
- 2 poivrons
- 2 tomates
- 100g champignons bruns
- 2-3 tiges de céleri-branche
- 1 c.s huile d'olive
- 2 c.s concentré de tomate
- Sel, poivre

## *Instructions*

- 1) Blanchir les haricots env. 10min.
- 2) Dans une poêle chauffer l'huile et faire revenir 5min, les haricots, les champignons et les poivrons.
- 3) Ajouter le concentré de tomate, cuire pendant 15min à couvert. 5min avant la fin de cuisson ajouter les tomates coupés en dés et le céleri haché. Saler et poivrer.
- 4) Servir avec du riz.(optionnel)



# CHOUX ROUGES AUX POMMES

4 portions ⌚ 40 min

📊 Valeurs nutritives par portion: protéines 7g, lipides 7g, glucides 30g, 238kcal

## Ingredients

- 1 kg choux rouges
- 3 pommes reinettes/ boskoop
- 3 c.s purée d'amandes
- 1 c.s levure de bière
- 1 cube soja/ bouillon végétal
- 2 c.s vinaigre de pommes
- 3 feuilles de laurier
- 5 grains de genièvre
- sel, poivre

## Instructions

- 1) Cuire les choux dans une poêle al dente et les égoutter.
- 2) Délayer le cube de soja, la purée d'amandes dans 1 tasse d'eau sur les choux. Ajouter les feuilles de laurier et les grains de genièvre. Mélanger et laisser mijoter 5 min.
- 3) Rajouter les pommes râpées et assaisonner. Cuire 5min. A la fin, incorporer la levure de bière et le vinaigre. Bien mélanger, laisser mijoter quelques minutes.
- 4) Servir avec des pommes de terre persillées .(optionnel)



# TARTE AUX EPINARDS

4 portions ⌚ 20 min

📊 Valeurs nutritives par portion: protéines 6g, lipides 12g, glucides 25g, 241kcal

## Ingredients

- 250 g pâte feuilletée/ brisée
- 300 gr épinards décongelés
- 1 carottes râpé
- demi crème (facultatif)
- 1-2 c.s fromage râpé
- 1 c.s germes de blé
- 1 c.s levure de bière
- 1 cube de soja
- Sel, poivre, muscade

## Instructions

- 1) Chauffer les épinards dans une casserole, ajouter sel, poivre, muscade, un cube de soja et un peu d'eau si la masse a tendance à brûler. Cuire romin.
- 2) Incorporer la carotte râpée, la levure de bière, le fromage râpé, le germe de blé et la crème puis mélanger.
- 3) Placer la pâte feuilletées dans une plaque à gâteau, piquer le fond de la pâte avec une fourchette.
- 4) Répandre les épinards et saupoudrer de fromage râpé, mettre au four préchauffer à 200°C pendant 25-30min







Chapitre 3

Desserts &  
boissons

# CAKE À LA PURÉE DE CHÂTAIGNES

8 portions ⌚ 1h30

📊 Valeurs nutritives par portion: protéines 6g, lipides 15g, glucides 44g, 333kcal

## Ingredients

- 100 gr. beurre ramolli
- 150 gr. sucre
- 1 paquet sucre vanillé
- 180 gr. farine
- 150 gr. amandes ou noisettes moulues
- 200 gr. purée de châtaignes
- 1 c.c. poudre à lever
- 3 œufs

### Glaçage:

- 50 gr. amandes ou noisettes moulues
- 3 c.s. sucre + 1 c.s. eau
- 30 gr. beurre
- 1 c.s. lait ou crème.

## Instructions

- 1) Dans une terrine, déposer le beurre, le sucre, le sucre vanillé et battre jusqu'à obtention d'une mousse.
- 2) Incorporer les œufs et bien mélanger. Ajouter la farine, les amandes, la purée de châtaignes, la poudre à lever et mélanger. Verser dans un moule graissé Ø 26 cm.
- 3) Glisser dans un four préchauffé à 180° et cuire 50 min. env.
- 4) Couvrir le cake d'un glaçage ou saupoudrer de sucre glace.
- 5) Glaçage: Caraméliser brièvement le sucre avec l'eau et, hors du feu, déglacer avec le beurre, ajouter 1 c.s. de lait ou de crème. Incorporer les amandes moulues et bien mélanger.





# CAKE AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

8 portions ⌚ 35min

📌 **Valeurs nutritives par portion:** protéines 9g, lipides 18g, glucides 60g, 446kcal

## Ingredients

- 300 gr. farine
- 1 paquet poudre à lever
- 1 pincée sel
- 400 gr. lait concentré sucré
- 125 gr. beurre ramolli ou huile
- 80 gr. pépite de chocolat
- 50 gr. noix ou autres
- 1 grosse poire ou pomme coupée en dés
- essence de vanille ou citron
- 2 dl. lait de riz ou riz amandes ou de vache

## Instructions

- 1) Dans un récipient, mélanger les ingrédients secs, les pépites de chocolat et la poire.
- 2) Faire la fontaine, puis incorporer les ingrédients liquides et mélanger. Parfumer avec quelques gouttes de vanille ou de citron.
- 3) La pâte doit être souple, au besoin rajouter du lait. Verser dans un moule graissé (diam. 30 cm.) et cuire au four préchauffé à 180° pendant 20 min.





# MUFFINS AUX FRUITS ROUGES

20 portions ⌚ 45min

📋 Valeurs nutritives par portion: protéines 2g, lipides 2g, glucides 15g, 89kcal

## Ingredients

- 200 gr. farine blanche
- 1 paquet levure chimique
- 110 gr. sucre
- 1 citron bio, le zeste râpé
- 50 gr. beurre ramolli ou graisse de coco
- 1.2 dl. yogurt citron brassé
- 1.2 dl. lait ou lait d'avoine
- 120 gr. cerises, groseilles, airelles, etc.

## Instructions

- 1) Dans une terrine, mélanger les ingrédients secs. Faire la fontaine et verser les liquides.
- 2) Mélanger rapidement et ajouter les fruits rouges. Ne pas travailler la pâte.
- 3) Remplir aux 2/3 les moules à muffins. Cuire 20 min. au milieu du four préchauffé à 180° pour four à air chaud.
- 4) Au sortir du four, garnir les muffins d'un fruit en le collant avec du miel.



# CRÈME À LA MANGUE

4 portions ⌚ 15min

📌 Valeurs nutritives par portion: protéines 4g, lipides 5g, glucides 18g, 134kcal

## Ingredients

- 2 mangues pelées et coupées en dés
- 180 gr. crème acidulée ou lait fermenté
- 3 c.s. sucre
- 3 à 4 c.s. lait condensé sucré
- 1 petit citron, extraire le jus
- ½ c.c. noix de muscade.

## Instructions

- 1) Mixer les mangues. Ajouter les autres ingrédients, bien mélanger.
- 2) Attention à ne pas mettre trop de noix de muscade.



# CRUMBLE AUX POMMES

8 portions ⌚ 50min

📌 Valeurs nutritives par portion: protéines 3g, lipides 13g, glucides 42g, 303kcal

## Ingredients

- 500 gr. pommes cloches en rondelles
- ½ paquet raisins secs (facultatif)
- ½ citron
- 60 gr. beurre très froid
- 1 dl jus de pommes
- 50 gr. sucre
- 50 gr. farine
- 50 gr. noisettes moulues
- 1 c.c. cannelle.

## Instructions

- 1) Arroser les rondelles de pommes avec du citron.
- 2) Dans un plat à gratin beurré, ranger les pommes, répartir les raisins secs, et arroser de jus de pommes. Couvrir le plat et faire cuire 5 à 6 min. au milieu du four chaud (th. 200°).
- 3) Mélanger le beurre en dés, le sucre, la farine, les noisettes, la cannelle, de manière à obtenir un mélange granuleux. Le répartir sur les pommes, remettre le plat au four sans couvrir. Gratiner 15 à 20 min. Servir chaud ou froid.

