Pâtes végétaliennes

Plus de 50 délicieuses recettes

par Caroline Deisler



SAIN FACILE DÉLICIEUX



@Carolinedeisler

INDICE

3 INDEX
11 PENNE À LA VODKA SAINES
12 PESTO D'AVOCAT
14 CARBONARA SAINES
16 SALADES DE PÂTES SAINES
18 RAGU DE LENTILLES
19 LASAGNES AUX CHAMPIGNONS ET AUX POIS CHICHES
21 LES MEILLEURS MACARONIS AU FROMAGE
22 PÂTES AUX CHAMPIGNONS
24 ORZO CRÉMEUX AUX CHAMPIGNONS
26 PÂTES AUX POIREAUX ET COURGETTES
27 PÂTES AUX TRUFFES
29 BOLOGNAISE VÉGÉTALIENNE
31 PÂTES CRÉMEUSES AUX POIS À LA POÊLE
34 PÂTES AUX LÉGUMES RÔTIS D'ÉTÉ
37 PÂTES FACILES AUX COURGETTES
38 RAGOÛT DE CHAMPIGNONS
40 AGLI OLIO DE PEER
42 LASAGNES AUX AUBERGINES ET AUX TOMATES
43 PÂTES AUX LÉGUMES RÔTIS
45 PÂTES AUX CHAMPIGNONS ET AUX ÉPINARDS
47 PAPPARDELLE TOMATES SÉCHÉES
48 PÂTES FITNESS
49 PÂTES AU POTIRON
51 PÂTES AUX LÉGUMES CACHÉS
53 PESTO AU BASILIC
55 PÂTES CRÉMEUSES AUX TOMATES
56 SALADE DE PÂTES MÉDITERRANÉENNE
57 PÂTES CRÉMEUSES AUX CHAMPIGNONS
58 PÂTES SIMPLES À LA TOMATE
60 LASAGNES AUX ÉPINARDS
61 PESTO ROSSO SANS HUILE
63 PÂTES STROGANOFF
64 GNOCCHIS DE POMMES DE TERRE
65 PÂTES CRÉMEUSES AU BROCOLI
66 PÂTES CRÉMEUSES AUX POIVRONS
67 PÂTES ALFREDO CRÉMEUSES
70 PÂTES AUX AUBERGINES ET AUX TOMATES
72 PÂTES VERTES
74 PAD THAÏ AU BEURRE DE CACAHUÈTE
75 PÂTES CRÉMEUSES AU CHOU-FLEUR
76 ORZO RATATOUILLE FACILE
78 PAPA'S PUTTANESCA
79 LASAGNES CLASSIQUES AUX TOMATES
80 PESTO LÉGER
81 NOUILLES SOBA
82 SOUPE RAMEN FACILE
83 SOUPE DE NOUILLES AUX POIS CHICHES
84 ORZO AUX POIVRONS GRILLÉS
86 GNOCCHIS DE PATATES DOUCES
87 PÂTES CRÉMEUSES À LA COURGE

@Carolinedeisler


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler



SALUT !
JE SUIS CAROLINE

J'aime me réveiller chaque jour dans le but d'inspirer les gens du monde entier à manger sainement, à faire de l'exercice et à se sentir au mieux de leur forme.

J'ai commencé mon blog et mon compte Instagram il y a 7 ans, par pure passion et sans intention d'en faire un travail à temps plein.

Je suis tellement heureuse de la tournure que prennent les choses et je suis tellement reconnaissante de pouvoir faire ce que j'aime chaque jour. Tout a commencé lorsque je vivais et travaillais comme mannequin à New York, et que la pression d'être extrêmement maigre m'a submergée. J'étais prisonnière d'un cycle de frénésie alimentaire malsain et je savais qu'il fallait que je change quelque chose ! J'ai eu envie d'essayer un régime 100 % végétal, ce qui a marqué le début de mon cheminement vers l'auto-guérison.



@Carolinedeisler

MON HISTOIRE EN UN MOT

Aimez-vous suffisamment pour vivre un mode de vie sain !

Pour moi, devenir végétalienne, c'était avant tout montrer à mon corps de l'amour et de la reconnaissance. Après des années à le modéliser et à le punir avec mes pensées et mes règles alimentaires, je savais qu'il fallait que je change. Je voulais me nourrir des meilleurs aliments pour enfin me sentir équilibrée et heureuse. Chaque repas est une occasion de nourrir notre corps ! Sachez ce qui vous fait vous sentir au mieux et tenez-vous-y. Je n'ai jamais aimé compter les calories et je pense qu'il faut écouter son intuition, pas un chiffre. En devenant végétalienne, j'ai pris la décision de ne jamais me limiter et de toujours manger autant d'aliments frais et complets que je le souhaitais. Du coup, j'avais plus d'énergie, je me sentais mieux.

Plus heureuse, plus équilibrée, plus en forme, ma digestion s'est améliorée, j'ai perdu du poids et ma peau est devenue plus nette. Je mangeais enfin sans culpabilité, je n'avais plus de hauts et de bas émotionnels et j'appréciais cette sensation de bien-être. Tout s'est mis en place, c'était presque comme si ma vie me remerciait pour la façon dont je traitais mon corps, et tous les autres aspects de ma vie se sont améliorés. J'ai arrêté le mannequinat, obtenu mon diplôme de nutritionniste, étudié le commerce à l'université de Londres pendant trois ans et lancé mon blog, mon Instagram et ma chaîne YouTube. Sept ans plus tard, je suis vraiment honorée d'avoir une communauté aussi bienveillante et positive et j'adore partager mon quotidien, mes recettes saines et mes routines bien-être avec vous. J'ai hâte de vous voir tous savourer ces délicieuses recettes de pâtes et vous sentir toujours au meilleur de votre forme. :-)



Heathy

ALTERNATIVES AUX PÂTES

Nous avons la chance de pouvoir aujourd'hui trouver de nombreuses alternatives aux pâtes, bien plus digestes et au goût similaire, voire meilleur, aux pâtes classiques. Voici une liste de mes variétés de pâtes préférées. :-)

- **PÂTES AU SARRASIN**
- **PÂTES AUX POIS CHICHES**
- **PÂTES DE RIZ BRUN**
- **PÂTE DE LENTILLES**
- **PÂTES AUX PETITS POIS**
- **PÂTES À L'ÉPEAUTRE**
- **PÂTES AU QUINOA**
- **PÂTES DE MAÏS**

@Carolinedeisler

POURQUOI NOUS AVONS BESOIN

De ces recettes

N'adorons-nous pas tous un bol de pâtes crémeuses et réconfortantes ? C'est le plat le plus réconfortant qui soit, on se sent tellement heureux et satisfait pendant qu'on le savoure, mais on ne se sent pas vraiment bien après, n'est-ce pas ? Je suis là pour changer ça, car je veux vraiment que vous APPRÉCIEZ vos pâtes tout en vous sentant au meilleur de votre forme, de votre santé et de votre bien-être. Il existe tellement de délicieuses façons de préparer des bols de pâtes nourrissants, et je suis à fond pour ça ! Les pâtes sont les meilleures amies de tous, et vous pouvez facilement impressionner vos amis et votre famille non végétaliens avec ces recettes. Je les prépare sans cesse pour Peer et il est devenu beaucoup plus en forme grâce à cette alimentation, sans jamais avoir l'impression d'être au régime. Un vrai succès !





@Carolinedeisler



Penne saine à la vodka

Ingrédients

130 g de penne sèches (sans gluten)

65 g de noix de cajou trempées
120 ml d'eau
1/2 cuillère à café de sel
1/2 petit oignon jaune
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
100 g de purée de tomates
120 ml d'eau de cuisson des pâtes
1/2 cuillère à café de piment
1 à 2 cuillères à soupe de vodka
Sel et poivre

Instructions

1. Faites tremper les noix de cajou pendant 15 minutes et rincez-les bien. Vous pouvez sauter cette étape si vous manquez de temps. Mettez les noix de cajou, l'eau et le sel dans un petit mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Faites cuire les penne selon les instructions sur l'emballage.
3. Pendant ce temps, faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive et le sel. Après quelques minutes, ajoutez le coulis de tomates, l'eau de cuisson des pâtes, le piment, la vodka, une pincée de sel et de poivre et laissez mijoter 5 à 10 minutes.
4. Ajoutez la crème de noix de cajou et laissez mijoter 10 minutes. Incorporez les pâtes, parsemez de basilic et de poivre noir et BON APPÉTIT ! Les pâtes préférées de Peer, préparées sainement.

Pesto d'avocat

Les pâtes rapides les plus délicieuses et saines !!

@Carolinedeisler



Prêt en

15 minutes

Ingrédients

130 g de spaghettis

160 g de tomates cerises
1 à 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence

SAUCE
1 bouquet de basilic frais
1 petit avocat
65 g de noix de cajou trempées
Une poignée de jeunes pousses d'épinards frais
Le jus d'un citron
120 ml d'eau
1 gousse d'ail (facultatif)
Sel et poivre

GARNITURE
basilic frais

Instructions

Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
Pendant la cuisson, faites revenir les tomates cerises pendant 10 minutes (ou faites-les cuire au four ou laissez-les simplement crues).
Mélangez tous les ingrédients de la sauce dans un mixeur jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et ajoutez les spaghettis.
Garnissez de vos tomates cerises rôties et de basilic frais et SAVOUREZ !! :-) L'un de mes plats préférés.

Carbonara *Saine*



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Carbonara saine

Ingrédients

130 g de tagliatelles sèches (sans gluten)
5-6 champignons, tranchés
1/2 oignon rouge, haché
1 gousse d'ail hachée

CRÈME
130 g de noix de cajou trempées
120 ml d'eau
Une pincée de sel rose

120 ml de bouillon de légumes
80 g de petits pois surgelés
Persil frais et poivre

Instructions

1. Faites cuire les tagliatelles selon les instructions sur l'emballage.

2. Dans une poêle antiadhésive, faire revenir les champignons, l'oignon et l'ail et assaisonner de sel et de poivre noir.

3. Pour la crème, mélangez les noix de cajou, l'eau et une pincée de sel rose. Versez la crème dans la casserole et ajoutez 120 ml de bouillon de légumes et les petits pois. Incorporez les pâtes. Parsemez de poivre et de persil et savourez ce délice crémeux !


@Carolinedeisler

SALADE DE PÂTES SAINE

Le dejeuner parfait a emporter et le favori de tous

@Carolinedeisler



Prêt en

15 minutes

Ingrédients

130 g de pâtes fusilli sèches sans gluten

SAUCE
1/2 avocat
1/2 gros concombre
Une poignée d'aneth et de basilic
Une pincée de sel, de poivre
Le jus d'un citron
1 cuillère à soupe de pistaches
120 ml d'eau

GARNITURES
Tomates cerises
Avocat
Herbes de Provence
Concombre
Olives noires

Instructions

Faites cuire les pâtes fusilli selon les instructions sur l'emballage.
Mettez tous les ingrédients de la sauce dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse !
Incorporez les pâtes et garnissez de tomates concassées, d'avocat, de concombre finement haché, d'olives et d'herbes italiennes.
Mélangez bien ! Rapide, facile et tellement bon !



Ragoût de lentilles

Facile



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Ragoût de lentilles

Ingrédients

130 g de penne (quinoa sans gluten)

1/2 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
2 carottes finement hachées
2 branches de céleri, hachées
480 ml de bouillon de légumes
2 cuillères à soupe de purée de tomates
100 g de purée de tomates
75 g de lentilles cuites
Pincée de sel
Poivre noir
Basilic frais pour garnir

Instructions

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
2. Faites revenir l'oignon, l'ail, les carottes et le céleri avec 120 ml de bouillon de légumes et laissez mijoter pendant environ 15 minutes.
3. Ajoutez 120 à 240 ml de bouillon de légumes, le concentré de tomates, le coulis de tomates, le sel, le poivre et les lentilles cuites. (J'ai acheté ces lentilles cuites avec du sucre de carotte, mais je n'ai pas utilisé de sucre.)
4. Laissez mijoter encore 10 à 12 minutes. Incorporez les pâtes et servez avec du basilic frais. Un délice ! Peer et moi avons tous les deux dit que c'était l'un de nos plats préférés !

Lasagnes aux champignons et aux pois chiches

Si delicieux tout en restant leger

@Carolinedeisler



Prêt en

60 minutes

Ingrédients

1 paquet (250 g) de feuilles de lasagnes

1 oignon blanc moyen
2 gousses d'ail, finement hachées
200 g de champignons de Paris
Une pincée de sel rose et de poivre
400 g de tomates concassées
350 ml de sauce marinara
400 g de pois chiches cuits
Une poignée de jeunes pousses d'épinards hachées

Béchamel
1/2 tête de chou-fleur
2 pommes de terre de taille moyenne
360 ml de lait d'amande
3 cuillères à soupe de levure de bière
Une pincée de sel



Instructions

Faire revenir l'oignon, l'ail, les herbes et les champignons entiers à feu moyen pendant 10 minutes.
Retirez les champignons et hachez-les finement. Remettez-les dans la poêle avec les tomates en conserve, la sauce marinara et les pois chiches égouttés. Laissez mijoter 10 minutes. Utilisez ensuite un presse-purée pour écraser environ la moitié du mélange de pois chiches.
Ajoutez les épinards frais et remuez bien.
Préchauffer le four à 200 degrés Celsius.
Pendant que le ragoût mijote, préparez la sauce béchamel : faites cuire le chou-fleur et les pommes de terre à la vapeur, faites tremper les noix de cajou et, une fois terminé, ajoutez le tout dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
Ajoutez maintenant vos couches, OUI ! Ragoût de champignons, sauce béchamel, feuilles de lasagnes, répétez et terminez par une couche de ragoût de champignons.
Couvrez le plat de papier d'aluminium et faites cuire pendant 25 minutes, puis retirez le papier d'aluminium et faites cuire pendant 20 à 25 minutes supplémentaires.


@Carolinedeisler

Le meilleur macaroni au fromage



Prêt en

25 minutes

Ingrédients

130 g de pâtes (sans gluten) de votre choix

2 pommes de terre de taille moyenne, pelées
1 grosse carotte
480 ml de bouillon de légumes

CRÈME
80 g de noix de cajou trempées
1/2 cuillère à café de curcuma
Jus d'un citron
Pincée de sel
30 g de levure de bière (facultatif), j'aime aussi sans

@Carolinedeisler

Instructions

1. Faites cuire les pommes de terre et la carotte dans 480 ml de bouillon de légumes pendant environ 20 minutes.
2. Ajoutez les pâtes au bout de 10 minutes et faites cuire selon les instructions sur l'emballage. Une recette de pâtes ultra-simple et idéale pour les enfants !
3. Retirez les pommes de terre et la carotte de la casserole et ajoutez-les au blender avec tous les autres ingrédients de la crème jusqu'à obtenir une consistance lisse. Si nécessaire, ajoutez un filet de bouillon de légumes. Incorporez la sauce aux pâtes égouttées et BON APPÉTIT ! C'est tellement sain et crémeux !



Pâtes crémeuses aux champignons

Pensez à la nourriture réconfortante ultime rendue saine



Prêt en

20 minutes

Ingrédients

130 g de spaghettis aux pois chiches

270 g de champignons, tranchés
1 gousse d'ail hachée Une pincée de sel et de poivre

100 g de noix de cajou
1 cuillère à café de paprika fumé
1 cuillère à café de sauge
1 cuillère à café de moutarde de Dijon
120 ml d'eau (ou de bouillon de légumes)

1/2 bouquet de persil frais, haché

Instuctions

1. Faire tremper les noix de cajou dans l'eau et réserver.
2. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
3. Faire revenir l'ail et les champignons dans une poêle antiadhésive pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler et poivrer.
4. Ajoutez les noix de cajou rincées, le paprika, la moutarde, la sauge et l'eau dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
5. Versez la sauce dans votre poêle à champignons, ajoutez les spaghettis et si c'est trop sec un peu d'eau de cuisson des pâtes.
6. Garnir de persil frais, de poivre noir et bon appétit ! Un vrai délice !



@Carolinedeisler

Orzo crémeux aux champignons

Tellement réconfortant, délicieux, sain et rapide à préparer !!

@Carolinedeisler



Prêt en

30 minutes

Ingrédients

100 g d'orzo sec
1/2 petit oignon rouge
1 gousse d'ail
1/4 tasse de cèpes séchés
200 g de champignons frais mélangés
1,5 cuillère à café de miso
200 ml de lait de coco
Une poignée d'épinards frais
Une pincée de poivre noir
Jus d'1/2 citron

Instructions

Faire tremper les cèpes dans 240 ml d'eau chaude pendant environ 10 à 20 minutes.
Faites revenir l'oignon et l'ail dans une poêle antiadhésive, ajoutez les champignons séchés hachés, les champignons frais hachés et laissez mijoter 10 minutes.
Ajoutez l'orzo, le miso, le lait de coco et l'eau de trempage des champignons et laissez cuire à feu moyen avec le couvercle couvert pendant 20 minutes.
Incorporez les épinards frais, salez, poivrez et ajoutez un peu de jus de citron frais.
Bon appétit !



@Carolinedeisler

Pâtes aux
Courgettes et poireaux

pour 1 personne



@Carolinedeisler

Pâtes aux poireaux et courgettes

Ingrédients

130 g de pâtes sèches

2 courgettes de taille moyenne
1/2 petit poireau
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
120 ml de bouillon de légumes
Une poignée de basilic frais
100 g de petit pois surgelés
Une poignée d'épinards frais
Une pincée de sel et de poivre

Instructions

1. Coupez le poireau et la courgette en dés et faites-les revenir dans une poêle antiadhésive avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage et ajoutez les petits pois pendant les 2 dernières minutes.

3. Pour préparer la sauce, ajoutez les poireaux et les courgettes sautés dans un mixeur avec 120 ml de bouillon de légumes et du basilic frais (seulement les feuilles) et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

4. Mélangez la sauce aux pâtes et aux petits pois, ajoutez des épinards frais, une pincée de sel et de poivre si nécessaire et BON APPÉTIT !



@Carolinedeisler

Pâtes aux truffes

rendu sain

Ingrédients

130 g de pâtes (sans gluten) de votre choix

2 gousses d'ail
1/2 petit oignon
Pincée de sel
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Une poignée de morilles
3 cuillères à soupe de bouillon de légumes
Un peu d'eau de cuisson des pâtes

CRÈME
65 g de noix de cajou trempées
350 ml de bouillon de légumes

GARNITURES
Sel, poivre
Truffe fraîchement râpée

Instructions

1. Commencez par cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage et faites tremper les noix de cajou.
2. Hachez l'ail et l'oignon et faites-les revenir avec une pincée de sel et d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Émincez les morilles et ajoutez-les après quelques minutes avec le bouillon de légumes et un peu d'eau de cuisson des pâtes.
3. Rincez les noix de cajou et mixez-les avec le bouillon de légumes jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez la crème dans la casserole, mélangez bien et incorporez les pâtes cuites. Salez, poivrez et, si vous le souhaitez, ajoutez un filet d'huile d'olive. Ajoutez la truffe fraîchement râpée. Bon appétit !



Bolognaise

Healthy



@Carolinedeisler

pour 2 personnes



@Carolinedeisler

Bolognaise végétalienne *Healthy*

Ingrédients

250 g de pâtes fusilli sèches (sans gluten)

1/2 oignon rouge
2 gousses d'ail
2 carottes
1 poivron rouge
2 branches de céleri
1 à 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
1 cuillère à café de paprika fumé
Une pincée de sel et de poivre
2 cuillères à soupe de purée de tomates
240 ml de bouillon de légumes (j'utilise 1/2 cube pour 240 ml d'eau)
1 boîte de tomates concassées
1 boîte de lentilles rouges cuites

GARNITURES
Basilic frais Noix grillées (facultatif)

Instructions

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.

2. Hachez l'oignon et l'ail, puis coupez tous les légumes en petits dés. Ajoutez-les avec les herbes, le paprika fumé et une pincée de sel et de poivre dans une poêle antiadhésive et faites revenir 15 minutes.

3. Ajoutez la purée de tomates, le bouillon de légumes et les tomates en conserve.
Faire revenir 10 minutes supplémentaires. Ajouter les lentilles corail et les pâtes cuites et bien mélanger le tout.

4. Garnissez de basilic frais et, si vous le souhaitez, de quelques noix grillées. Si vous préparez ce plat pour votre petit ami, votre mari ou une famille non végétalienne, ajouter un peu de sel et d'huile d'olive est aussi une bonne idée, hehe.

Un substitut tellement délicieux à une bolognaise ordinaire et même Peer qui aime une bonne bolognaise a ADORÉ celle-ci !!

Pâtes aux
pois crémeux à la poêle



@Carolinedeisler

Pâtes aux pois crémeuses à la poêle

Un bol de paradis et tellement sain

@Carolinedeisler



Prêt en

15 minutes

Ingrédients

130 g de tagliatelles au sarrasin

SAUCE
160 g de pois verts, ¾ pour la sauce
60 g de noix de cajou
120 ml de bouillon de légumes
Une pincée de sel

2 carottes, pelées en julienne
1 courgette, pelée en julienne



Instructions

1. Faites tremper les noix de cajou dans de l'eau chaude pendant quelques minutes et rincez-les bien.
2. Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Ajouter les carottes et les courgettes épluchées et coupées en julienne pendant les 2 dernières minutes.
3. Ajoutez tous les ingrédients de la sauce dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
4. Mélangez la sauce aux pâtes et aux légumes cuits, ajoutez le reste des petits pois ou plus si vous le souhaitez. Vos pâtes délicieuses, rapides et super saines sont prêtes. J'ADORE !


@Carolinedeisler

Pâtes aux légumes rôtis d'été



Pâtes aux légumes rôtis d'été

Un souvenir d enfance et les pates preferees de mon papa

@Carolinedeisler



Prêt en

40 minutes

Ingrédients

130 g de pâtes (sans gluten) de votre choix

1 courgette
1 aubergine
1 poivron rouge
Pincée de sel
1/2 petit oignon rouge, haché
1 gousse d'ail hachée
250 g de tomates cerises coupées en deux
1 cuillère à soupe de paprika
1 cuillère à soupe de purée de tomates

GARNITURES
Basilic frais, poivre noir
2 cuillère à soupe de yaourt à la noix de coco

Instructions

1. Coupez les légumes et faites-les rôtir 30 à 35 minutes à 200 °C. J'adore ajouter des herbes italiennes et un peu de sel.
2. Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
3. Faire revenir l'oignon, l'ail et une pincée de sel pendant 5 à 10 minutes. Ajouter 2 cuillères à soupe de bouillon de légumes si nécessaire.
4. Ajoutez les tomates hachées et le paprika et faites revenir pendant 10 minutes supplémentaires.
5. Ajoutez la purée de tomates, les légumes rôtis et, si vous le souhaitez, 125 ml de coulis de tomates. Laissez mijoter quelques minutes.
6. Incorporer les pâtes et servir avec du basilic frais, du poivre noir et une cuillère à soupe de yaourt à la noix de coco. TELLEMENT DÉLICIEUX !!




@Carolinedeisler

Pâtes aux **Courgettes**



@Carolinedeisler

Pâtes aux courgettes faciles

Tellement sain mais aussi tellement delicieux

@Carolinedeisler



Prêt en

15 min

Ingrédients

200 à 250 g de tagliatelles de riz brun

2 grosses courgettes râpées
Une poignée de tomates séchées
Le jus d'un citron et son zeste
1 cuillère à soupe d'herbes italiennes

SAUCE
1 avocat mûr
40 g de pistaches
1 cuillère à soupe de graines de courge
1 bouquet de ciboulette
1/2 bouquet d'aneth
1/2 bouquet de basilic
1 à 2 gousses d'ail rôties
240 ml de lait d'amande

GARNITURES
basilic frais, poivre noir et les tomates fraîches se marient très bien aussi !



Instructions

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
2. Râpez les courgettes et utilisez un sac à lait végétal ou un torchon propre pour les presser. On adore l'eau des légumes, haha, mais pour cette recette, il est préférable d'utiliser des courgettes bien sèches.
3. Ajoutez les courgettes, les tomates séchées, le jus de citron, le zeste de citron et les herbes italiennes dans une poêle antiadhésive et faites revenir pendant 10 minutes.
4. Pour la sauce, ajoutez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
5. Ajoutez les pâtes cuites et la sauce dans la poêle et mélangez bien le tout. C'est une recette nourrissante, crémeuse et délicieuse qui vous rassasiera pleinement et vous fera aussi du bien !

Ragoût de Champignon



@Carolinedeisler



Ragoût de champignons

pour toute la famille

Ingrédients

130 g de pâtes (sans gluten)

50 g de cèpes séchés ou de champignons shiitake
30 g de noix
1/2 oignon
1 gousse d'ail
2 branches de céleri, hachées
1/2 cube de bouillon de légumes
8 à 10 champignons hachés
1 cuillère à soupe d'herbes italiennes
1 cuillère à soupe de purée de tomates
250 g de coulis de tomates OU 1 boîte de tomates concassées
1 cuillère à soupe de sauce soja

Instructions

1. Faire tremper les cèpes séchés ou les champignons shiitake dans 250 ml d'eau bouillante.
2. Faire sauter les noix pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et réserver :)
3. Faire revenir l'oignon, l'ail et le céleri. Ajouter 250 ml d'eau mélangée à 1/2 cube de bouillon de légumes. Laisser mijoter 10 minutes.
4. Ajoutez les champignons frais hachés et les herbes italiennes et laissez cuire encore 5 minutes.
5. Ajoutez la purée de tomates, le coulis de tomates, la sauce soja et les champignons séchés émincés avec l'eau de trempage. Laissez mijoter 10 à 15 minutes et incorporez les noix.
6. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage, mélangez-les au ragoût de champignons et APPRÉCIEZ-LES ! -



Agli Olio de Peer

Les pâtes légères et faciles préférées de Peer, rendues encore plus saines

@Carolinedeisler



Prêt en

15 minutes

Ingrédients

130 g de spaghettis secs (sans gluten)

1 cuillère à café de flocons de piment
2 gousses d'ail
3 tomates séchées, finement hachées
1 cuillère à café de sel
Une pincée de poivre noir
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
160 g de tomates cerises
2 cuillères à soupe de vin blanc bio

Instructions

Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
Faites revenir l'ail et les tomates séchées avec des flocons de piment, du sel, du poivre et de l'huile d'olive. Une poêle antiadhésive est très pratique, car elle à besoin de beaucoup moins d'huile.
Après quelques minutes, ajoutez quelques cuillères à soupe d'eau de cuisson des pâtes et 2 cuillères à soupe de vin blanc. (le vin est facultatif)
Coupez vos tomates cerises en deux et ajoutez-les à la poêle. Faites revenir le tout environ 5 minutes supplémentaires, puis incorporez les pâtes. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et parsemez de basilic frais !




@Carolinedeisler

Lasagnes aux aubergines et tomates

le confort rendu vraiment sain

@Carolinedeisler



Prêt en

20 minutes

Ingrédients

9 feuilles de lasagnes sans cuisson (j'ai utilisé des feuilles de lasagnes aux pois chiches sans gluten)

2 grosses aubergines
6-7 grosses tomates mûres
Herbes italiennes
1x 350 ml de sauce marinara pour pâtes
1x 400 ml de purée de tomates

CRÈME
30 g de noix de cajou
5 tomates séchées (d'un bocal avec de l'huile)
Reste de tomates fraîches (environ une poignée)
1/2 bouquet de basilic frais
60 ml d'eau
Une pincée de sel
80 g de purée de tomates



Instructions

1. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les aubergines et les tomates en fines rondelles et sortez votre moule de cuisson.

2. Ajoutez vos couches : sauce marinara, feuilles de pâtes, tranches de tomates, feuilles de pâtes, tranches de tomates, tranches d'aubergines, sauce marinara et coulis de tomates, feuilles de pâtes, tomates, tranches d'aubergines, coulis de tomates, feuilles de pâtes, tranches de tomates et tranches d'aubergines.

3. Préparez la crème en mettant tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Versez la crème sur les couches de lasagnes pour une belle couche épaisse. Couvrez le plat de papier aluminium et enfournez pour 30 minutes. Retirez ensuite le papier aluminium et enfournez pour 20 minutes supplémentaires. Laissez refroidir avant de servir et BON APPÉTIT ! Un filet d'huile d'olive sur le dessus est un vrai délice !

pour 1 personne



@Carolinedeisler

Pâtes aux légumes rôtis

Ingrédients

130 g de spaghettis de pois chiches secs
1 gros poivron rouge
1 grosse carotte
3 grosses tomates prunes
1 à 2 cuillères à soupe d'herbes italiennes mélangées
1 gousse d'ail

GARNITURES
Olives noires Basilic ou persil
Poivre noir

Instructions

1. Coupez tous vos légumes, ajoutez des herbes et faites cuire au four pendant environ 40 minutes à 180 degrés Celsius.

2. Environ 10 minutes avant la fin de la cuisson de vos légumes, faites cuire les spaghettis aux pois chiches selon les instructions sur l'emballage.

3. Une fois les légumes cuits, mixez-les jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et incorporez-les au plat de pâtes. Garnissez d'olives, de basilic ou de persil et de poivre. Un vrai délice ! Un repas tellement facile à préparer ! J'adore que tout passe au four et que vous puissiez faire une séance de sport de 30 minutes en attendant ou faire votre routine du soir. C'est aussi parfait pour servir à vos amis non-végétaliens. :-)

Pâtes aux épinards aux champignons



@Carolinedeisler

Pâtes aux champignons et aux épinards

Celui-ci est un incontournable pour tous les partenaires non végétaliens :)



Prêt en
20 minutes

Ingrédients

200 g de pâtes (sans gluten) de votre choix

250 g de champignons de Paris
1 à 2 cuillères à soupe d'herbes italiennes

CRÈME
15 g de cèpes séchés
120 ml d'eau bouillante
2 gousses d'ail
300 g de tofu soyeux
1 cuillère à soupe de miso brun
Une pincée de sel
120 ml d'eau de cuisson des pâtes

GARNITURES
Une poignée d'épinards
Une poignée de ciboulette finement hachée

Instructions

1. Faire tremper les champignons séchés dans 120 ml d'eau bouillante.
2. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage et conservez 240 ml d'eau de cuisson pour plus tard.
3. Faire sauter les champignons entiers (retirer uniquement les tiges mais ne pas les trancher) avec des herbes italiennes dans une poêle antiadhésive.
4. Une fois tendres (cela prend environ 8 à 10 minutes), retirez-les et coupez-les en fines lanières et remettez les champignons dans la casserole.
5. Pour préparer la crème, ajoutez les champignons trempés (avec leur eau de trempage), le tofu soyeux, le miso de riz brun, le sel et l'eau de cuisson des pâtes dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Si votre mélange est trop sec, ajoutez un peu d'eau de cuisson des pâtes.
6. Versez la sauce dans la poêle, ajoutez les pâtes, mélangez bien le tout et garnissez de jeunes pousses d'épinards frais et d'une pincée de ciboulette ciselée. Miam ! Cette recette plaira à toute la famille et vous fera passer pour le meilleur cuisinier. :-)) Je ne mentionnerais même pas que cette recette contient du tofu, car cela pourrait dérouter certains.

@Carolinedeisler

Pappardelle aux **Tomates séchées**



@Carolinedeisler

Pappardelle aux tomates séchées

Tellement rapide et délicieux ! Parfait pour toute la famille.

@Carolinedeisler



Prêt en

15 minutes

Ingrédients

130 g de pappardelle sèches (sans gluten)
1 petit oignon rouge
6-7 tomates séchées au soleil, finement hachées
160 g de tomates cerises, coupées en deux
herbes italiennes
12 ml de bouillon de légumes
1 à 2 cuillères à soupe de purée de tomates
Basilic ou persil frais

Instructions

1. Faire revenir les tomates séchées au soleil, les tomates cerises, l'oignon et les herbes italiennes pendant environ 10 minutes dans une poêle antiadhésive.
2. Ajoutez 120 ml de bouillon de légumes, 1 à 2 cuillères à soupe de purée de tomates et laissez cuire encore 10 minutes pendant que les pâtes cuisent.
3. Une fois vos pâtes cuites, mélangez bien le tout et garnissez de basilic ou de persil frais. Tellement facile, tellement délicieux !



Crémeux et si délicieux

Pâtes Fitness

J'adore cette recette ! Tellement saine et délicieuse !

@Carolinedeisler

pour 1 personne



Prêt en

15 minutes

Ingrédients

130 g de pâtes (sans gluten)

SAUCE
1/2 courgette
1 gros bouquet de basilic frais
1/2 avocat
1 cuillère à soupe de levure de bière
1 gousse d'ail (facultatif)
Jus de 1,5 citron
Pincée de sel
60 ml d'eau

160 g de pois verts surgelés
150 à 300 g de tomates fraîches
Une poignée d'épinards frais

Instructions

1. Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Ajouter les petits pois pendant les 2 dernières minutes. FACILE :)
2. Mélanger tous les ingrédients de la sauce jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Une fois les pâtes prêtes, incorporez la sauce, ajoutez les tomates cerises et les épinards frais et bon appétit ! J'adore cette recette froide, un peu comme une salade de pâtes !

Pâtes aux Potiron crémeux



@Carolinedeisler

pour 1 personne



@Carolinedeisler

Pâtes au potiron

Ingrédients

130 g de penne (sans gluten) (j'adore utiliser des penne au riz brun ou aux pois chiches)

1/2 oignon rouge ou jaune (facultatif)
1 gousse d'ail (facultatif)
1/2 potiron, pelée et coupée en dés
65 g de noix de cajou trempées
60 ml d'eau de cuisson du potiron
Pincée de sel
Poivre noir

GARNITURES
Basilic frais
1 à 2 noix du Brésil râpées (facultatif)

Instructions

1. Faites cuire le potiron dans du bouillon de légumes (ou de l'eau plate) pendant 20 minutes.
2. Ajoutez les pâtes pendant les 10 dernières minutes ou aussi longtemps que nécessaire. Une fois cuites, réservez les pâtes et mixez la courge butternut.
3. Si vous choisissez d'utiliser de l'oignon et de l'ail, faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'eau de cuisson du potiron jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajoutez le potiron, les noix de cajou, le sel, le poivre et 120 ml d'eau de cuisson du potiron dans un mixeur et mélangez jusqu'à consistance lisse.
5. Garnir de basilic frais et de noix du Brésil râpées pour une touche fromagère. Tellement crémeux et délicieux !

Pâtes aux légumes cachés



@Carolinedeisler

Pâtes aux légumes cachés

Cremeux delicieux et tellement sain

@Carolinedeisler

pour 1 personne



Prêt en

20 minutes

Ingrédients

130 g de spaghettis à l'épeautre

1 petite patate douce
2 carottes
240 ml de bouillon de légumes

1 tasse de tomates cerises, coupées en deux
80 g d'olives
2-3 tomates séchées, hachées
Sel et poivre
Basilic frais



Instructions

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Les pâtes à l'épeautre ne sont pas sans gluten, mais beaucoup plus digestes que les pâtes de blé classiques et se marient parfaitement avec cette sauce.
2. Coupez la patate douce et les carottes en petits dés et faites-les cuire dans 250 ml de bouillon de légumes pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Passez ensuite le tout au blender (bouillon de légumes inclus) et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Faites revenir les tomates cerises, les tomates séchées au soleil, les olives et le basilic frais pendant 5 à 10 minutes dans une poêle antiadhésive.
4. Ajoutez la crème de pommes de terre et de carottes, puis les pâtes cuites et mélangez bien. Un vrai délice ! J'adore cette recette, car elle est à la fois saine et incroyablement réconfortante.



Pesto au basilic

Ingrédients

130 g de pâtes sèches (sans gluten) de votre choix

1 gros bouquet de basilic
30 g de pignons de pin
1/2 courgette crue
Jus de 1 citron
60 ml d'eau
Une pincée de sel
2 gousses d'ail rôties (facultatif)

Instructions

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Ajoutez les petits pois surgelés pendant les 2 dernières minutes. Facile, une seule casserole !

2. Mixez tous les ingrédients du pesto jusqu'à obtenir une consistance crémeuse !

3. Mélangez le pesto aux pâtes et ajoutez de la roquette ou des épinards frais. Miam ! Un vrai délice !



Pâtes crémeuse aux tomates

@Carolinedeisler



Pâtes crémeuses aux tomates

Ingrédients

130 g de penne sèches (sans gluten)

250 g de tomates cerises
2 cuillères à soupe d'herbes italiennes
1 gousse d'ail (facultatif)
1 cuillère à café de sel
Poivre noir
Basilic frais

65 g de noix de cajou trempées
5 tomates séchées au soleil
100 g de purée de tomates
100 ml d'eau

Instructions

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
2. Coupez les tomates cerises en dés et faites-les revenir dans une poêle antiadhésive avec 2 cuillères à soupe d'herbes italiennes. Ajoutez l'ail (facultatif) et une pincée de sel. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau après quelques minutes pour éviter que les tomates n'attachent à la poêle.
3. Transférez le mélange dans un mixeur (à l'exception de quelques tomates), ajoutez les noix de cajou, les tomates séchées, l'eau et la purée de tomates et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
4. Mélangez la sauce avec vos pâtes et ajoutez environ 4 à 5 cuillères à soupe d'eau de cuisson si votre sauce est trop épaisse. Garnissez de basilic frais et de poivre, et dégustez ! C'est si bon !

pour 1 personne



@Carolinedeisler

Prêt en
15 minutes

Salade de pâtes méditerranéenne

Ingrédients

130 g de fusilli de pois chiches secs

4-5 tomates séchées
6-7 olives
4-5 cœurs d'artichauts
1/2 -1 avocat

SAUCE
1 poignée de basilic
60 ml d'eau
1 gousse d'ail
30 g de noix de cajou
1 petite courgette
Pincée de sel et de poivre noir

Instructions

1. Faites cuire les fusilli aux pois chiches selon les instructions sur l'emballage.
2. Hachez les tomates séchées, les olives, les cœurs d'artichaut et l'avocat et mélangez bien avec vos pâtes cuites.
3. J'adore cette salade nature, mais vous pouvez aussi y ajouter la sauce verte crémeuse. Mixez tous les ingrédients de la sauce jusqu'à obtenir une consistance lisse et versez-la dans votre saladier de pâtes. J'ADORE !



Pâtes crémeuses aux champignons

Les pâtes parfaites prêtes en 15 minutes pour tous les jours !

@Carolinedeisler



Prêt en

15 minutes

Ingrédients

150 g de pâtes de sarrasin
3 tasses de champignons mélangés, tranchés
1 à 2 cuillères à soupe d'herbes italiennes
Facultatif : 2 gouttes d'huile de truffe

SAUCE
130 g de noix de cajou trempées
200 ml d'eau
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à soupe de sauce soja
Jus d'1/2 citron
Sel et poivre

GARNITURES
Graines de sésame noir
Roquette fraîche

Instructions

Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
Faire revenir les champignons et les herbes dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
Mélangez tous les ingrédients de la sauce jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et incorporez-les aux pâtes.
Ajoutez des champignons sautés, de la roquette fraîche, des graines de sésame et du poivre noir. Trop bon ! Rapide et facile = UN SUCCÈS GARENTI !

Pâtes simples aux tomates



@Carolinedeisler

pour 1 personne

Ingrédients

130 g de spaghettis sans gluten

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail hachées
160 g de tomates cerises
5-6 tomates séchées au soleil Pincée de sel et de poivre
1 à 2 cuillères à soupe d'herbes italiennes
100 g de purée de tomates
1 à 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
Une poignée d'olives noires, coupées en deux

Instructions

1. Faites cuire vos pâtes selon les instructions sur l'emballage.
2. Faites chauffer l'huile, ajoutez l'ail, les tomates, les tomates séchées au soleil et les herbes et laissez revenir pendant quelques minutes.
3. Ajoutez la purée de tomates, le concentré de tomates, les olives et un peu d'eau de cuisson. Incorporez vos pâtes et SAVOUREZ ! Tellement simple et tellement bon !



@Carolinedeisler

Lasagnes aux épinards

Bonjour à ce délicieux plat réconfortant rendu super sain

@Carolinedeisler



Prêt en

60 minutes

Ingrédients

1 paquet de feuilles de lasagnes sans cuisson (j'ai utilisé des feuilles de lasagnes aux épinards)

250 g de champignons frais
1 gousse d'ail hachée
2 cuillères à soupe d'eau
2x 350 ml de sauce marinara

Sauce
400 g d'épinards hachés surgelés, décongelés et égouttés
450 g de tofu extra ferme (pas de tofu soyeux)
Une pincée de sel
2 cuillères à soupe de levure de bière
2 cuillères à soupe d'herbes italiennes

Instructions

1. Faire revenir l'ail et les champignons à feu moyen. Laisser les champignons entiers et les trancher lorsqu'ils sont tendres et moelleux. La texture est très agréable. Remettre dans la poêle.
2. Incorporer la sauce marinara et bien mélanger.
3. Pour préparer la garniture, mettez le tofu et les épinards dans un robot culinaire et mixez rapidement. Ajoutez le reste des ingrédients et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
4. Préchauffer le four à 180 degrés Celsius.
5. Ajoutez des couches de lasagnes à votre plat de cuisson : sucre de tomate et champignons, feuilles de lasagnes, garniture aux épinards, feuilles de lasagnes, garniture aux épinards, feuilles de lasagnes, sucre de tomate et champignons et une dernière couche de garniture aux épinards.
6. Couvrez le plat de papier aluminium, enfournez 30 minutes, retirez le papier aluminium et poursuivez la cuisson 30 minutes. Laissez refroidir 15 minutes. Ce plat est également délicieux le lendemain et constitue un excellent repas à préparer pour vos invités. Préparez simplement toutes les étapes à l'avance et enfournez dès que vous en avez besoin.

Pesto Rosso
Sans huile



Pesto Rosso sans huile

tellement savoureux et beaucoup plus leger que la version originale

@Carolinedeisler



Prêt en

50 minutes

Ingrédients

130 g de pâtes sèches (sans gluten)

PESTO
35 g d'amandes grillées
100 g de tomates séchées, trempées dans de l'eau chaude pendant 10 à 20 minutes
1 cuillère à café de vinaigre balsamique
2 poivrons rouges rôtis pendant 40 minutes
1/2 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de sucre de coco
1 cuillère à soupe d'herbes italiennes (facultatif)
Un peu de lait d'amande

Une poignée de tomates cerises
1 gousse d'ail

Instructions

1. Coupez les poivrons en quartiers et faites-les cuire au four pendant 40 minutes à 180 degrés Celsius.
2. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
3. Ajoutez tous les ingrédients du pesto dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une consistance presque lisse.
4. Mélangez le pesto aux pâtes et dégustez-le immédiatement ou faites-le revenir quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. Un délice et tellement plus léger qu'un pesto rosso classique. De plus, les poivrons rôtis apportent des nutriments supplémentaires. Parfait aussi pour les enfants, je dirais.



pour 1 personne



@Carolinedeisler

Pâtes Stroganoff *rendu sain*

Ingrédients

130 g de pâtes tagliatelles (sans gluten)
250 g de champignons
2 cuillères à soupe d'herbes italiennes

SAUCE
2 cuillères à soupe de cèpes séchés
120 ml d'eau bouillante
70 g de châtaignes cuites
65 g de noix de cajou trempées
Jus d'1/2 citron
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
1/4 tête de chou-fleur
120 ml de bouillon de légumes

GARNITURE
Ciboulette ou aneth frais

Instructions

1. Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Ajouter le chou-fleur pendant les 5 à 7 dernières minutes. Faire tremper les cèpes dans 120 ml d'eau bouillante pendant 20 minutes.
2. Coupez les champignons en tranches et faites-les revenir avec des herbes italiennes dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez tous les ingrédients de la sauce dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Versez la sauce dans la poêle à champignons et mélangez bien.
4. Mélangez les pâtes cuites à la sauce, remuez bien et dégustez avec une pincée de poivre noir et d'herbes fraîches comme la ciboulette ou l'aneth.
5. Des pâtes Stroganoff tellement délicieuses, nourrissantes et saines qu'elles ne sont même pas comparables à la version originale. Tellement délicieux !

Gnocchis de pommes de terre

OMG elles sont tellement satisfaisantes et delicieuses

@Carolinedeisler



Prêt en

60 minutes

Ingrédients

5 pommes de terre de taille moyenne, cuites dans du papier aluminium et refroidies (ne pas cuire à la vapeur)
1 cuillère à café de sel
4 cuillères à soupe de farine de maïs (polenta)

SAUCE
2 gousses d'ail
1/2 oignon rose Pincée de sel
Poignée de tomates cerises
5 tomates séchées, trempées et rincées
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
120 ml de bouillon de légumes (ou 240 ml si vous l'aimez plus liquide)

Instructions

1. Enveloppez les pommes de terre dans du papier aluminium et faites-les cuire au four pendant 45 à 60 minutes à 180 °C. Cela permet d'éliminer toute l'eau, ce qui est bien plus pratique pour cette recette. Une fois cuites, laissez-les refroidir. Idéales à préparer la veille !
2. Épluchez les pommes de terre, écrasez-les à la fourchette ou à l'économe (un peu de travail) et ajoutez la polenta et le sel. Formez des petits gnocchis avec les mains légèrement humides et faites-les frire dans une poêle antiadhésive pendant 5 à 10 minutes ou faites-les cuire à la friteuse à air pendant 10 minutes à 180 degrés. Les deux méthodes sont délicieuses, mais la friteuse à air est ma préférée !



3. J'adore les accompagner d'une sauce tomate toute simple. Faites revenir l'oignon, l'ail, une pincée de sel, les tomates cerises et les tomates séchées hachées pendant 5 à 10 minutes. Ajoutez le concentré de tomates et 120 ml de bouillon de légumes, puis mélangez bien. Garnissez de basilic frais et de poivre noir. Un délice ! J'adore la consistance des gnocchis, ils sont tellement réconfortants et pourtant tellement sains qu'on n'a même pas l'impression d'avoir mangé des pâtes. :-)



@Carolinedeisler

Pâtes crémeuses au brocoli

Ingrédients

130 g de penne sans gluten

SAUCE
100 g de noix de cajou
240 ml d'eau
1 cuillère à café de sel rose
1 cuillère à soupe de levure de bière
Jus d'un citron

360 g de fleurons de brocoli
Petits pois surgelés (facultatif)

Instructions

1. Faire tremper les noix de cajou.
2. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
3. Ajoutez un cuiseur vapeur sur le dessus et faites cuire le brocoli à la vapeur ou, si vous n'avez pas de cuiseur vapeur, ajoutez simplement le brocoli dans la marmite à pâtes.
4. Ajoutez tous les ingrédients de la sauce dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
5. Égouttez les pâtes et mélangez bien le tout. Une recette tellement simple et délicieuse qu'elle est devenue l'une de mes préférées, et certainement aussi celle des enfants !

pour 1 personne



@Carolinedeisler

Pâtes crémeuses aux poivrons

Ingrédients

200g de pâtes sèches de sarrasin.
160 g de tomates cerises
Basilic frais

SAUCE
1 poivron rouge
130 g de noix de cajou trempées
150 ml d'eau
1 cuillère à soupe de levure de bière
Jus d'un citron
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à soupe de paprika fumé
1 cuillère à soupe d'herbes italiennes
1 cuillère à soupe de concentré de tomates
Une pincée de sel
Une pincée de poivre

Instructions

1. Commencez par faire revenir les tomates cerises et les herbes italiennes à feu moyen dans une poêle antiadhésive. Ajoutez le concentré de tomates et laissez mijoter quelques minutes.

2. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.

3. Dans un blender, ajoutez les noix de cajou, le poivron rouge, l'eau, la cuillère à soupe de levure de bière, le citron et le paprika fumé, puis mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajoutez ensuite la sauce dans la casserole, mélangez bien et laissez mijoter 2 minutes.

4. Une fois les pâtes prêtes, mélangez-les dans la casserole, saupoudrez de sel, de poivre noir et de basilic frais et voilà, les pâtes sont prêtes. :-)



Pâtes
Alfredo crémeuses



@Carolinedeisler

Pâtes Alfredo crémeuses

rendu sain

Ingrédients

130 g (sans gluten) de fusilli au sarrasin

100 g de champignons
160 g de pois verts

1/2 fleurons de chou-fleur
1 petit panais haché
1 grosse pomme de terre à cuire, pelée et hachée
1/2 oignon rouge, pelé
2 gousses d'ail, pelées
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à soupe d'herbes italiennes

65 g de noix de cajou trempées
250 ml d'eau
2 cuillères à soupe de levure de bière
Jus d'1/2 citron,
1/2 à 1 cuillère à café de moutarde de Dijon

Instructions

1. Préchauffez le four à 180 °C. Disposez le chou-fleur, le panais, la pomme de terre, l'ail et l'oignon sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez de sel et d'herbes italiennes et enfournez pour 40 minutes.
2. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage et réservez au moins 250 ml d'eau de cuisson. Ajoutez les petits pois pendant les 2 dernières minutes.
3. Une fois rôtis, ajoutez tous les légumes dans un mixeur avec les noix de cajou trempées et rincées, l'eau, la levure de bière, le jus de citron et la moutarde et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
4. Versez la sauce Alfredo sur vos pâtes et petits pois cuits. Ajoutez un peu d'eau de cuisson si la sauce est trop épaisse. Mélangez bien et, si vous le souhaitez, ajoutez des champignons sautés. Un délice !

Page 68




@Carolinedeisler

Pâtes aux aubergines et aux tomates

Les pates les plus faciles et delicieuses

@Carolinedeisler



Prêt en

15 minutes

Ingrédients

130 g de pâtes (sans gluten)

1 à 2 aubergines (j'aime utiliser BEAUCOUP de légumes)
1 boîte de 400 ml de tomates concassées
5 tomates séchées, trempées et hachées
1 gousse d'ail hachée
1/2 petit oignon, haché
1 cuillère à soupe de concentré de tomates
1 cuillère à café de sucre de coco
1 cuillère à soupe d'herbes italiennes
Une pincée de sel
Une pincée de poivre



Instructions

1. Préchauffer le four à 200 °C. Couper les aubergines en petits dés et les faire cuire sur du papier sulfurisé pendant 30 minutes.
2. Faire revenir l'oignon et l'ail dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter 2 cuillères à soupe de bouillon de légumes si nécessaire.
3. Ajoutez le concentré de tomates, les tomates séchées hachées et, un peu plus tard, les tomates en conserve et le sucre de coco. Laissez mijoter 10 à 15 minutes pendant la cuisson des pâtes.
4. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Une fois cuites, ajoutez-les à la casserole avec les aubergines cuites. Mélangez bien le tout et BON APPÉTIT !



Pâtes aux Tomate et aubergine

Pâtes Vertes

Tellement sain mais aussi tellement delicieux

@Carolinedeisler



Prêt en

20 minutes

Ingrédients

130 g de pâtes (sans gluten)
1/2 tête de brocoli
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1/2 oignon haché
2 gousses d'ail hachées
1/2 cuillère à café de sel rose de l'Himalaya
Une pincée de poivre noir

1 bouquet de basilic frais
Une poignée d'épinards frais
60 ml de lait d'amande
60 ml d'eau de cuisson des pâtes
Jus d'1/2 citron

GARNITURES
2 cuillères à soupe de pignons de pin grillés
Une pincée de zeste de citron frais



Instructions

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
2. Coupez le brocoli en morceaux et faites-le revenir dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, l'oignon, l'ail, le sel et le poivre. Laissez revenir 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
3. Ajoutez le mélange dans un mixeur avec le basilic frais, les épinards, le lait d'amande, l'eau de cuisson des pâtes et le jus de citron, puis mixez jusqu'à consistance lisse.
4. Incorporez la sauce à vos pâtes, mélangez bien et garnissez de pignons de pin grillés, de basilic frais et d'un peu de sel et de poivre si nécessaire. Une recette toute simple et idéale pour manger plus de brocoli ! :-)

Pâtes roses crémeuses

Tellement sain mais aussi tellement delicieux

@Carolinedeisler



Prêt dans

15 minutes

Ingrédients

130 g de pâtes fusilli sans gluten

SAUCE
2 petites betteraves (pelées, cuites)
65 g de noix de cajou trempées
120 ml de bouillon de légumes
Jus d'un citron
1/2 cuillère à café de sel de mer

GARNITURE
Pistaches grillées



Instructions

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.

2. Ajoutez tous les ingrédients de la sauce dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Incorporez la sauce aux pâtes, laissez mijoter quelques minutes jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et chaud. Bon appétit ! J'adore parsemer le tout de pistaches grillées !

pour 1 personne



@Carolinedeisler

Pad Thaï *au beurre de cacahuete*

Ingrédients

150 g de nouilles de riz sèches
2 gousses d'ail
2 oignons nouveaux
Un petit morceau de gingembre râpé
1 cuillère à soupe de sauce soja
5 champignons, tranchés
1 grosse carotte, pelée en julienne
1 courgette, pelée en julienne

SAUCE
65 g de beurre d'arachide
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
50 ml de sauce soja
300 ml d'eau
Une pincée de sel
Jus d'1/2 citron

Instructions

1. Pendant que vos nouilles de riz cuisent, faites revenir l'ail, les oignons, un petit morceau de gingembre, la sauce soja et les champignons pendant environ 5 minutes.

2. Ajoutez ensuite la carotte et la courgette et faites revenir encore 10 minutes.

3. Faites chauffer les ingrédients de la sauce à feu doux. Mélangez bien le tout et savourez ce Pad Thaï crémeux et coloré.

pour 1 personne



@Carolinedeisler

Pâtes crémeuses au chou-fleur

Ingrédients

130 g de pâtes sèches

SAUCE
1/2 grosse tête de chou-fleur
2 gousses d'ail rôties
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de sel rose de l'Himalaya
2 cuillères à soupe de levure de bière
2 cuillères à soupe d'herbes italiennes
250 g de bouillon de légumes

160 g de petits pois surgelés
Une poignée d'épinards frais

Instructions

1. Préchauffer le four à 180 degrés Celsius.
2. Déposez le chou-fleur sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et, à l'aide d'un pinceau de cuisine, étalez une cuillère à soupe d'huile d'olive dessus. Saupoudrez de sel et enfournez pour 40 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez également l'ail sur la plaque et retirez-le une fois rôti.
3. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Ajoutez les petits pois pendant les 2 dernières minutes de cuisson.
4. Une fois le chou-fleur cuit, ajoutez-le dans un mixeur avec tous les autres ingrédients de la sauce et mixez jusqu'à consistance lisse.
5. Mélangez votre sauce crémeuse aux pâtes et aux petits pois, ajoutez des pousses d'épinards frais, des flocons de piment (facultatif), du sel, du poivre et BON APPÉTIT !! si léger et délicieux.

Orzo à la ratatouille facile

Plein de legumes et parfait pour toute la famille

@Carolinedeisler



Prêt en

30 minutes

Ingrédients

1 aubergine coupée en cubes
1 courgette coupée en cubes
200 g de tomates cerises
1 poivron rouge
1 oignon rouge Pincée de sel et de poivre noir

200 g d'orzo sec
1 boîte de tomates en conserve
1 cuillère à café de miso de riz brun,
herbes italiennes
pincée de sel rose et de poivre noir

basilic frais

Instructions

1. Coupez tous les légumes en dés et enfournez pour 30 minutes sur du papier sulfurisé. Un four à vapeur est également très efficace !
2. Une fois terminé, ajoutez-le dans une casserole avec l'orzo, les tomates en conserve, un peu d'eau pour rincer la boîte de tomates, le miso de riz brun, les herbes, le sel et le poivre.
3. Laissez mijoter 20 minutes à feu moyen jusqu'à ce que l'orzo soit tendre.
4. Servez avec du basilic frais et SAVOUREZ ! Et c'est super bon froid le lendemain !



pour 1 personne



@Carolinedeisler

La Puttanesca de Papa

Ingrédients

130 g de pâtes (sans gluten) de votre choix

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail hachées
1 à 2 poignées de tomates cerises Une pincée de sel
1 cuillère à soupe d'herbes italiennes
80 g d'olives
2 cuillères à soupe de câpres
120 ml de cuisson des pâtes

GARNITURES
Basilic frais, flocons de piment, poivre + un peu d'huile d'olive supplémentaire

Instructions

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez l'huile d'olive, l'ail, les tomates, le sel et quelques herbes italiennes séchées dans une poêle et faites revenir pendant quelques minutes.
3. Ajoutez les olives, les câpres et l'eau de cuisson des pâtes et mélangez bien. Ajoutez ensuite les pâtes, parsemez de basilic frais, de flocons de piment et, si vous le souhaitez, d'un filet d'huile d'olive. Bon appétit !

Les recettes les plus simples sont souvent les meilleures, celles où l'on se concentre uniquement sur le goût du produit. C'est pourquoi il est important d'utiliser des tomates mûres de bonne qualité, une huile d'olive pressée à froid et des olives bio.



@Carolinedeisler

Lasagnes classiques **aux tomates**

Lasagnes classiques aux tomates

Le meilleur plat réconfortant rendu super sain !!



Prêt en

60 minutes

Ingrédients

RICOTTA
450 g de tofu ferme
130 g de noix de cajou trempées
100 g de levure de bière
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
1/2 cuillère à café de sel rose
1 cuillère à café de poudre d'ail (facultatif)
1/2 cuillère à café de poudre d'oignon (facultatif)

250 g de feuilles de lasagnes sans cuisson
4 pots de 350 ml de sauce marinara
400 g de champignons (environ 12 champignons de taille moyenne)
2 cuillères à soupe d'herbes italiennes

Instructions

1. Faire tremper les noix de cajou dans l'eau.
2. Faire revenir les champignons (entiers, non hachés) avec 2 cuillères à soupe d'herbes italiennes pendant 10 minutes à feu moyen. Retirer de la poêle, hacher finement et remettre dans la poêle.
3. Ajoutez la sauce marinara, plus d'herbes, du sel et du poivre.
4. Pour préparer la ricotta, ajoutez tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une consistance presque lisse.
5. Préchauffer le four à 180 degrés Celsius.
6. Ajoutez vos couches de lasagnes. Sauce tomate aux champignons, feuilles de lasagnes, ricotta, sauce marinara, et terminez par une couche de sauce marinara et de ricotta.
7. Faites cuire au four recouvert de papier aluminium pendant 20 minutes, puis retirez le papier aluminium et poursuivez la cuisson pendant 25 minutes supplémentaires. Laissez refroidir et dégustez ! Tellement délicieux et facile à préparer !

Pesto léger

Une source de nutriments et tellement délicieuse

@Carolinedeisler



Prêt en

15 minutes

Ingrédients

130 g de spaghettis à l'épeautre ou sans gluten

PESTO
1 poignée de jeunes pousses d'épinards frais
1 poignée de basilic et d'aneth frais
1/2 avocat
Jus d'1 citron
Sel et poivre
40 g de graines de courge
Un peu de lait d'amande

1 gousse d'ail hachée
150 g à 300 g de tomates cerises, hachées
Un peu de basilic frais, haché
Une grosse poignée de jeunes pousses d'épinards frais

Instructions

Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
Ajoutez tous les ingrédients du pesto dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une consistance presque lisse.
Dans une poêle antiadhésive, faites revenir l'ail, les tomates et un peu de basilic frais pendant 5 à 10 minutes. Incorporez le pesto et laissez chauffer, puis ajoutez les pâtes et mélangez bien. Un délice, tellement léger qu'un pesto classique ! Super !





@Carolinedeisler

Nouilles Soba

et sauce aux cacahuetes

Ingrédients

2 blocs de nouilles soba ou de nouilles de riz ramen
1 tête de laitue romaine, hachée
1-2 carottes, pelées en julienne
100 g de tomates cerises, tranchées
1/4 d'oignon nouveau, haché
1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées

SAUCE AUX CACAHUÈTES
2 cuillères à soupe bombées de beurre de cacahuète
1 cuillère à soupe de sauce soja
Jus d'1/2 citron vert
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
Un petit morceau de gingembre râpé
Une pincée de sel et de poivre
4 cuillères à soupe d'eau

Instructions

1. Préparez les nouilles selon les instructions sur l'emballage et hachez tous les légumes.
2. Pour préparer la sauce, versez tous les ingrédients dans un petit bol et mélangez bien jusqu'à obtenir une consistance lisse. Vous pouvez utiliser un mixeur, mais une fourchette ou une cuillère suffisent parfaitement.
3. Mélangez la sauce à vos nouilles, ajoutez tous les légumes et bon appétit ! J'adore le manger frais, et c'est aussi un excellent plat à emporter pour le déjeuner ou un pique-nique estival.



pour 1 personne



@Carolinedeisler

Soupe de ramen facile

Ingrédients

2 gousses d'ail
Un petit morceau de gingembre râpé
1/4 d'oignon jaune
400 ml de bouillon de légumes
1 cuillère à café de sauce sauce ou de sauce tamari
3 champignons shiitake réhydratés
1 tête de fleurons de brocoli
2 carottes coupées en lanières
100 g de nouilles ramen au riz brun ou au sarrasin

GARNITURES
Oignon nouveaux
Graines de sésame noir

Instructions

1. Faire tremper les champignons shiitake séchés dans l'eau pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient réhydratés (également parfait pour préparer la veille)
2. Coupez l'oignon en rondelles, râpez le gingembre et faites-le revenir dans un peu d'eau pendant 5 à 10 minutes.
3. Ajoutez le bouillon de légumes, la sauce soja, le tamari et les champignons trempés et hachés (avec l'eau de trempage). Laissez cuire 45 minutes à feu moyen-doux.
4. Environ 25 minutes plus tard, ajoutez les carottes, le brocoli et les autres légumes de votre choix. Le bok choy se marie aussi très bien.
5. Faites cuire les pâtes selon les instructions. En général, il suffit de les plonger dans de l'eau tiède pendant 5 minutes ! Ajoutez-les à votre soupe et régalez-vous ! La soupe d'automne la plus réconfortante et la plus délicieuse.

Soupe de nouilles aux pois chiches

Le plat réconfortant et sain idéal par les jours de pluie

@Carolinedeisler



Prêt en

30 minutes

Ingrédients

300 gde pâtes sèches (sans gluten)

1 poireau haché
2 branches de céleri, coupées en dés
2 carottes hachées
160 gde petits pois surgelés
120 g de maïs surgelé
1/2 tête de brocoli
1 L de bouillon de légumes
1 boîte de pois chiches, rincés
40 ou 80 g de chou frisé, haché
2 cuillères à soupe de levure de bière (facultatif)



Instructions

1. Coupez tous les légumes en dés et ajoutez-les à une casserole avec 1 L de bouillon de légumes. Laissez mijoter 20 minutes. Versez 1/3 du mélange dans un blender, ajoutez 2 cuillères à soupe de levure de bière (si vous aimez le goût un peu fromagé) et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

2. Remettez la crème dans la casserole et ajoutez les pâtes. Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que les pâtes soient prêtes. Bon appétit ! Une soupe simple, nourrissante et délicieuse, un vrai régal !



Orzo au poivron *Grille*

Ingrédients

100 g d'orzo sec
100 g à 160 g de tomates cerises
1/2 petit oignon rouge
1 gousse d'ail
1 poivron rouge (1/2 haché et 1/2 pour la sauce)
1 à 2 cuillères à soupe d'herbes italiennes

SAUCE
40 g de poivrons rouges rôtis
120 ml d'eau
30 g de noix de cajou

Une poignée d'épinards
1/2 cuillère à café de paprika fumé
Jus d'1/2 citron

Instructions

1. Faire tremper les noix de cajou dans l'eau et réserver.
2. Portez une casserole d'eau à ébullition, ajoutez une pincée de sel et l'orzo, puis laissez cuire environ 5 minutes. Égouttez et réservez une tasse d'eau de cuisson.
3. Dans une poêle antiadhésive, faire revenir l'oignon, l'ail, le poivron rouge haché, les tomates cerises, une pincée de sel et les herbes. Ajouter 60 ml d'eau de cuisson si nécessaire.
4. Pour la sauce, ajoutez les noix de cajou rincées et trempées, l'eau, les poivrons rouges rôtis (j'ai acheté ceux en pot dans de l'huile d'olive), la moitié du poivron rouge frais et le jus de citron et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
5. Ajoutez l'orzo et la sauce dans la poêle, ajoutez un peu d'eau de cuisson et mélangez bien. Incorporez les épinards frais, laissez mijoter 2 minutes et dégustez !

Gnocchi de
Patate douce



@Carolinedeisler

Gnocchis de patates douces

avec la sauce tomate cremeuse la plus delicieuse

@Carolinedeisler



Prêt en

1h15

Ingrédients

2 grosses patates douces, cuites au four pendant 60 minutes (ne pas cuire à la vapeur)
1/2 cuillère à café de sel
200 g de farine d'épeautre ou de pois chiche

SAUCE
Poignée de tomates cerises
Une pincée d'herbes italiennes
1 cuillère à soupe de concentré de tomates
100 g de purée de tomates
Crème de noix de cajou (mélanger 30 g de noix de cajou, 120 ml d'eau et une pincée de sel)



Instructions

1. Préchauffez le four à 190 °C et faites cuire les patates douces entières pendant 60 minutes. Laissez-les refroidir (idéalement une nuit au réfrigérateur) et retirez la peau.

2. Écrasez les patates douces à la fourchette ou au presse-purée et incorporez progressivement la farine. Formez des petits gnocchis avec les mains légèrement humides et déposez-les dans une friteuse à air ou une poêle antiadhésive. Faites-les revenir ou frire dans une friteuse à air pendant 10 minutes à 180 °C. J'adore utiliser ma friteuse à air.

3. Pour la sauce, faites revenir les tomates cerises et les herbes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement tendres, puis ajoutez le concentré de tomates, la purée de tomates et 120 ml de crème de noix de cajou. Laissez mijoter jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajoutez les gnocchis et dégustez ! Un délice !



pour 1 personne

@Carolinedeisler

Pâtes crémeuses à la courge

Ingrédients

130 g de spaghettis à l'épeautre ou sans gluten
1/2 courge butternut, cuite au four

CRÈME
3/4 de la courge, laisser 1/4 pour garnir les pâtes plus tard
120 ml de lait d'amande
1 cuillère à soupe de sauce soja
Une pincée de sel et de poivre
1 cuillère à soupe d'herbes italiennes
1/2 cuillère à café de paprika

1 gousse d'ail hachée
2 poignées de jeunes pousses d'épinards frais

Instructions

1. Coupez la courge butternut en quartiers et enfournez-la sur du papier sulfurisé pendant 40 minutes à 180 °C. Idéale pour préparer un repas la veille. J'aime laisser la peau pendant la cuisson et la retirer plus tard.
2. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
3. Ajoutez tous les ingrédients de la crème dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
4. Faites revenir l'ail et les jeunes pousses d'épinards dans une poêle antiadhésive pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. C'est agréable d'ajouter une touche de couleur et de légumes à vos pâtes.
5. Versez la crème dans la poêle, ajoutez les pâtes et mélangez bien. Servez avec une pincée de poivre noir et BON APPÉTIT !


@Carolinedeisler


@Carolinedeisler



MERCI!

Un grand merci à tous ceux qui ont acheté cet ebook.
Je suis tellement reconnaissante envers cette communauté et j'apprécie sincèrement chacun d'entre vous. Voir vos créations inspirées de mes recettes me fait toujours plaisir ! J'espère que cela vous aidera à satisfaire votre envie de pâtes :) et vous inspirera à préparer des repas plus sains !

VOUS VOULEZ PLUS D'INSPIRATION POUR UN MODE DE VIE SAIN ?

Venez me suivre sur Instagram,
Youtube et obtenez mes autres ebooks.

@CAROLINEDEISLER

@Carolinedeisler



OBTENEZ MES AUTRES EBOOKS

CLIQUEZ SUR LE LIEN CI-DESSOUS POUR OBTENIR MES PLANS DE REPAS VEGAN RESET ET D'AUTRES LIVRES DE RECETTES VEGAN SAINES

SHOP-RESET.COM