



GLACE À LA MANGUE

Ingrédients :

15 cl de lait d'amandes

à réaliser au vitamix :

mixer quelques amandes blanches avec 15 cl d'eau

400 g de mangue congelée

1 cuillère à soupe de sirop d'agave

Indications :

Versez les ingrédients dans l'ordre indiqué, dans le bol Vitamix et fermez le couvercle.

Sélectionnez le programme Glace.

Démarrez l'appareil, laissez-le fonctionner jusqu'à ce que le programme Glace soit terminé (durée : 55 secondes).

Utilisez le poussoir pour pousser les ingrédients vers les lames.



SMOOTHIE VERT DETOX

Ingrédients :

240 ml d'eau

240 g de raisins verts

Quelques morceaux d'ananas frais

1 bergamote

100 g de feuilles d'épinards

1 petit morceau de gingembre frais

1/2 cuillère à café de spiruline

135 g (1 poignée) de glaçons

Indications :

Mettez dans l'ordre indiqué tous les ingrédients dans le bol Vitamix et fermez le couvercle.

Sélectionnez le programme Smoothie.

Démarrez l'appareil et laissez-le fonctionner sur le programme Smoothie.

MES RILLETES VÉGÉTALES, LAURENT MARIOTTE

Préparation : 10 min | Cuisson : 5 min

Ingédients (pour 4 à 6 pers.) :

200 g de lentilles corail
1 ou 2 piquillos en conserve
2 tranches de pain de mie
10 cl de lait d'amande
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de graines de coriandre
Sel, poivre
Cumin en poudre

La recette :

Rincez les lentilles et faites cuire 5 minutes dans un grand volume d'eau. Égouttez-les.

Pendant la cuisson des lentilles, faites tremper le pain de mie sans croûte dans le lait d'amande. Essorez le pain de mie.

Mettez tous les ingrédients sauf les lentilles dans le bol du Vitamix.

Sélectionnez la vitesse 1. Démarrez et augmentez jusqu'à la vitesse 5. Mélangez environ 15-20 secondes en vous servant du pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.

Arrêtez le blender, ouvrez le couvercle et ajoutez les lentilles.

Sélectionnez la vitesse 1 ou 2 selon la texture voulue (il faut qu'il reste des morceaux) et démarrez pour 10 secondes maximum.

Conservez les rillettes végétales dans le réfrigérateur avant d'en tartiner sur du pain ou en dips avec des légumes crus.



MA SOUPE DE BUTTERNUT À LA THAÏ, LAURENT MARIOTTE

Préparation : 10 min | Cuisson : 20 min

Ingédients (pour 4 pers.) :

800 g de courge butternut
1 oignon
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
40 cl de lait de coco
40 cl de bouillon de légumes
1 cuil. à café de gingembre frais râpé
1 cuil. à café de citronnelle ciselée
1 cuil. à soupe de graine de courge
Sel et poivre au goût

La recette :

Pelez la courge, ôtez les pépins et coupez-la en morceaux. Pelez l'oignon, ciselez-le finement.

Versez l'huile dans une cocotte, faites blondir l'oignon 2 min. Ajoutez la pulpe de butternut.

Versez le bouillon de légumes, ajoutez le gingembre et la citronnelle, salez et poivrez. Laissez mijoter 20 minutes à feu moyen/doux.

Déposez les légumes cuits dans le bol du Vitamix et ajoutez les deux tiers du liquide de cuisson. Fermez le bol, et démarrez en vitesse 1

puis augmentez progressivement jusqu'à la vitesse 10 pour obtenir une texture veloutée et aérienne, environ 3 minutes. Si la soupe est trop dense, ajoutez du liquide par le bouchon du couvercle tout en continuant de mixer.

Avant de servir la crème de courge, ajoutez le lait de coco sans remuer, saupoudrez de graines de courges.



MA QUICHE PARISIENNE, LAURENT MARIOTTE

Préparation : 10 min | Cuisson : 30 min

Ingédients (pour 4 pers.) :

400 g de champignons de Paris
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
2 œufs entiers
20 cl de crème liquide entière
1 pincée de noix de muscade râpée
1 bouquet de ciboulette
Sel, poivre

La recette :

Pour la pâte brisée, versez la farine et le beurre en petits morceaux dans le bol du blender et fermez le couvercle. Actionnez-le sur la vitesse 1 (sans le mettre en marche). Enlevez le bouchon du couvercle.

Actionnez le bouton PULSE environ 15 fois en ajoutant doucement l'eau et le sel par l'orifice.

Retirez le couvercle et utilisez une spatule pour racler la pâte et la retirer des côtés du récipient. Formez une boule et débarrassez la pâte dans un plat, réservez dans le réfrigérateur à couvert.

Nettoyez et émincez les champignons. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faites revenir les champignons émincés avec l'ail pressé. Salez, poivrez et laissez évaporer l'eau de végétation des champignons. Hors du feu, ajoutez la ciboulette ciselée.

Pour la pâte brisée :

100 g de beurre mou
200 g de farine
3 à 5 cl d'eau
1 cuil. à café rase de sel

Quand la pâte est bien froide, abaissez-la dans un moule à tarte (Ø 22 cm) beurré et façonnez la bordure en ourlet. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mettez les œufs, la crème, la muscade, le sel et le poivre dans le bol du Vitamix. Fermez le couvercle et démarrez sur la vitesse 1, montez progressivement jusqu'à la vitesse 5 jusqu'à que le mélange soit homogène (1 minute max).

Répartissez dans le moule à tarte les champignons puis couvrez le tout de crème et enfournez 30 minutes environ.

Laissez refroidir 10 minutes avant de déguster.

