

Hagen Gnote
LIVRET DE
RECETTES
N° 61

Hagen Gnote

Cuisiner et savourer en fin gourmet



Barbecue vegan

TOFU GRILLÉ AVEC SALSA DE TOMATES ET AVOCAT DANS TORTILLA

Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates grappe bien mûres
1 oignon rouge
2 gousses d'ail
1 c. à soupe de sambal oelek
5 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre
2 avocats
½ citron
1 petit bouquet de coriandre fraîche
½ bouquet de menthe fraîche
1 c. à soupe d'huile végétale pour la grille du barbecue
400 g de tofu, nature
4 tortillas
1 c. à café de flocons de piment

Préparation

1 Préparer le barbecue pour une cuisson directe et le préchauffer à feu moyen. Retirer le pédoncule des tomates et couper les tomates en deux. Retirer le cœur et couper la chair des tomates en petits dés. Éplucher l'oignon et l'ail et les couper également en dés. Mettre le tout dans un saladier, mélanger avec le sambal oelek et 3 c. à soupe d'huile d'olive, saler et poivrer.
2 Couper les avocats en deux, en retirer le noyau et la peau. Couper la chair en tranches, puis l'arroser de jus de citron et des 2 c. à soupe d'huile d'olive restantes. Saler et poivrer le tout et mélanger. Laver les herbes et les effeuiller grossièrement. Couper le tofu en larges tranches.
3 Enduire la grille du barbecue chaude d'huile végétale, y poser le tofu et le faire griller à chaleur directe pendant 4 à 6 minutes environ. Le retourner une fois et l'assaisonner de sel et de poivre. Parallèlement, griller brièvement les galettes de tortilla des deux côtés et les faire dorer.

Finition et dressage

Disposer le tofu, les herbes et l'avocat dans les tortillas et arroser d'un peu de salsa de tomate. Saupoudrer le tout de quelques flocons de piment.

Conseil

Pour ceux qui préfèrent un goût plus prononcé, il est également possible d'utiliser du tofu fumé.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Barbecue au charbon de bois

avec couvercle amovible et accessoire pour pizza
Réf. 043C05
499,95 €



Ensemble épluche-ail + presse-ail

Des petits cubes rapidement, sans les écraser
Réf. 001U09
16,95 €



Coupe-avocat

Forme parfaitement adaptée
Réf. 468Y04
19,95 €



BROCHETTES DE CHAMPIGNONS GRILLÉS AVEC SALSA À LA MANGUE ET HOUMOUS

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de pois chiches en bocal, égouttés
2 c. à soupe de tahini
2 c. à soupe d'huile d'olive
½ citron
1 c. à café de cumin moulu
Sel et poivre
1 oignon vert (cive, ciboule)
1 mangue mûre
1 c. à café de harissa
1 c. à café de curcuma
200 g de pleurotes
200 g de champignons de Paris
1 c. à soupe d'huile végétale pour la grille du barbecue
1 c. à café de paprika doux
1 c. à café d'ail en poudre
1 c. à café de romarin, séché

De plus

2 brins de menthe
4 branches de persil
1 piment rouge finement coupé
8 brochettes en bois
Mixeur

Préparation

1 Préparer le barbecue pour une cuisson directe et le préchauffer à feu moyen. Faire tremper les brochettes en bois.
2 Dans un robot ménager, mixer 200 g de pois chiches avec le tahini, l'huile d'olive, du jus de citron et la moitié du cumin pour obtenir un houmous. Assaisonnez-le ensuite avec du sel et du poivre. Nettoyer l'oignon vert, le couper en fines rondelles.
3 Éplucher la mangue et la dénoyauter. Couper la moitié de la chair en dés et mixer finement le reste avec la harissa, le reste du cumin et le curcuma. Ajouter la mangue coupée en dés et la moitié de l'oignon nouveau, bien mélanger et saler.
4 Nettoyer les champignons, les couper en deux et les enfiler en les alternant sur les brochettes en bois trempées. Enduire la grille chaude du barbecue d'huile végétale, poser les brochettes de champignons et les faire griller à chaleur directe pendant environ 4 à 6 minutes. Les retourner régulièrement. Saupoudrer de paprika, d'ail en poudre et de romarin séché, saler et poivrer.

Finition et dressage

Dresser le houmous et le parsemer du reste des pois chiches. Poser les brochettes par-dessus et décorer le tout d'herbes, de piment finement émincé et du reste des anneaux d'oignon vert. Servir avec la salsa de mangue.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Brochettes pour barbecue
Maintien ferme pour les grillades délicates, lot de 4
Réf. 063C06
79,95 €



Barbecue au charbon de bois
avec couvercle amovible et accessoire pour pizza
Réf. 040C05
499,95 €



Mini robot ménager KitchenAid
Hacher grossièrement ou réduire en purée
Réf. 249H02R
109,95 €



BROCHETTES DE SEITAN ET DE COURGETTES AVEC SALADE DE TABOULÉ

Ingrédients pour 4 personnes

100 g de boulgour
200 g de tomates cerise
1 bouquet de persil frais
½ bouquet de menthe fraîche
2 oignons verts (cives, ciboules)
½ citron
8 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre
400 g de seitan, à défaut tofu
1 c. à café de paprika fumé
4 courgettes
1 bouquet de coriandre fraîche
1 gousse d'ail, finement râpée
1 c. à café de flocons de piment

De plus

8 brochettes en bois
Trancheuse/mandoline
1 citron
Pain pita

Préparation

1 Porter le boulgour à ébullition avec 200 ml d'eau, couvrir et laisser reposer à feu très doux pendant environ 6 à 8 minutes. Aérer ensuite avec une fourchette. Retirer le pédoncule et le cœur des tomates et les couper en quatre. Hacher grossièrement les herbes. Nettoyer les oignons nouveaux et les couper en fines rondelles. Ajouter au boulgour les tomates, la menthe, le persil, les oignons, le jus de citron et 4 c. à soupe d'huile d'olive. Mélanger le tout et assaisonner généreusement de sel et de poivre.

2 Préparer le barbecue pour une cuisson directe et le préchauffer à feu moyen. Humidifier les brochettes en bois. Couper le seitan en tranches. Mélanger le paprika en poudre et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Couper les courgettes dans le sens de la longueur en fines bandes d'env. 5 mm d'épaisseur. Griller les courgettes et le seitan pendant environ 3-4 minutes en les retournant régulièrement tout en badigeonnant le seitan d'huile au paprika.

3 Couper ensuite les tranches de seitan en carrés. Enfiler sur les brochettes en alternant carrés de seitan et bandes de courgettes pliées en accordéon.

4 Hacher la moitié de la coriandre et la mélanger avec le zeste de citron, l'ail râpé et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Griller encore une fois brièvement les brochettes de tous les côtés, saler et poivrer et arroser d'un peu de marinade au citron et aux herbes.

Finition et dressage

Dresser les brochettes, les arroser du reste de la marinade et les saupoudrer de flocons de piment. Servir avec le taboulé et un peu de pain pita grillé. Garnir le tout de tranches de citron et du reste de coriandre.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Barbecue électrique

Température réglable
(120-300 °C)
Réf. 063C03
499,95 €



Brochettes doubles

rien ne glisse ni ne tourne, lot de 4
Réf. 001T07
34,95 €



Couteau d'office lame droite

super tranchant et finement aiguisé
Réf. 006H01
9,95 €



HAMBURGER VEGAN

Ingrédients pour 4 personnes

2 oignons rouges
2 gousses d'ail
450 g de haricots rouges en boîte, égouttés
3 c. à soupe de flocons de levure
5 c. à soupe de flocons d'avoine tendres
1 c. à soupe de sambal oelek
1 c. à café de moutarde
Sel et poivre
2 poivrons jaunes pointus
2 tomates grappe
½ concombre
4 feuilles de salade (p. ex. lollo bionda)
1 c. à soupe d'huile végétale pour la grille du barbecue
4 pains à burger vegan (buns)
4 c. à soupe de ketchup
1 bouquet de cresson (p.ex. rouge)

Préparation

1 Éplucher les oignons. Couper un oignon en petits dés et l'autre en fines rondelles. Éplucher l'ail et le râper. Mettre les haricots dans un saladier et les écraser à l'aide d'une fourchette. Ajouter les dés d'oignon, l'ail, les flocons de levure, les flocons d'avoine, le sambal oelek et la moutarde et pétrir le tout en une masse ferme. Saler et poivrer généreusement. Mettre ensuite au frais pendant env. 1 heure.
2 Couper les poivrons en deux et les épépiner. Retirer le pédoncule des tomates et les couper en tranches. Couper le concombre en fines tranches, laver et nettoyer la salade.
3 Préparer le barbecue pour une cuisson directe et le préchauffer à feu moyen. Avec les mains mouillées, confectionner quatre boules avec la pâte de haricots, les aplatir pour en faire des steaks. Enduire la grille chaude du barbecue d'huile végétale et faire griller les moitiés de poivrons pendant environ 8 à 10 minutes en les retournant souvent. Assaisonner de sel et de poivre. À la moitié du temps de cuisson, faire griller les burgers parallèlement. Les retourner une fois avec précaution. Couper les petits pains et griller brièvement les surfaces coupées.

Finition et dressage

Badigeonner les moitiés inférieures des pains à burger de ketchup et les garnir de salade, de la viande, des moitiés de poivron grossièrement découpées et grillées, des tomates, des concombres et des rondelles d'oignon. Parsemer le tout de cresson, puis poser les deuxièmes moitiés de pain.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Barbecue au charbon de bois
avec couvercle amovible et
accessoire pour pizza
Réf. 040C05
499,95 €



Mandoline professionnelle
Coupe des tranches, des bâtonnets, des
cubes et des losanges
Réf. 010L02
64,95 €



Presse-ail
Nettoyage simplifié et aisé
Réf. 322X01
34,95 €



SATÉ VEGAN - BROCHETTES LAQUÉES AU SOJA, SAUCE CACAHUËTE

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de tofu
20 g de gingembre
2 gousses d'ail
2 c. à soupe de graines de sésame
2 concombres
1 piment rouge
1 bouquet de coriandre fraîche
1 c. à soupe d'huile végétale pour la grille du barbecue
3 c. à soupe d'huile de sésame
2 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe de sirop d'érable
2 citrons verts mûrs
50 g de margarine
Sel

De Plus

8 brochettes en bois
8 c. à soupe de sauce végétalienne vegan aux cacahuètes
Au choix : oignons grillés

Préparation

1 Préparer le barbecue pour une cuisson directe et le préchauffer à feu moyen. Faire tremper les brochettes en bois. Couper le tofu en cubes de 2 x 2 cm. Éplucher le gingembre et le couper en lamelles. Peler l'ail et le couper en tranches. Faire griller les graines de sésame dans une poêle sans huile.

2 Piquer les cubes de tofu sur les brochettes trempées dans l'eau. Râper le concombre en fines lamelles à l'aide d'un râbot de cuisine. Couper le piment en fines tranches. Effeuiller grossièrement la coriandre. Enduire la grille chaude du barbecue d'huile végétale et y faire griller les brochettes de tofu pendant environ 6 à 8 minutes. Les retourner régulièrement.

3 Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile de sésame dans une casserole et y faire revenir brièvement l'ail et le gingembre. Mouiller avec la sauce soja, le sirop d'érable et le jus d'un citron vert. Ajouter la margarine et laisser mijoter légèrement jusqu'à ce qu'elle soit dissoute et que le tout prenne une consistance laquée.

4 Mélanger le concombre, le piment, la coriandre, 2 c. à soupe d'huile de sésame et le jus d'un demi-citron vert, puis saler.

Finition et dressage

Dresser la salade de concombre et les brochettes, les arroser avec la marinade au soja et les saupoudrer de sésame grillé. Couper le demi-citron vert restant en tranches et servir avec la sauce aux cacahuètes. Au choix, saupoudrer le tout d'oignons frits.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Gril électrique avec four intégré

Réglage de la température en continu
Réf. 200M01
699,95 €



Poêle multicouche

Noyau multicouche cuivre-aluminium
Réf. 001T04
79,95 €



Presse-agrumes inversé

Grande quantité de jus sans effort
Réf. 262Z02
39,95 €



POIVRONS POINTUS FARCIS AU TZATZIKI DE SOJA

Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon rouge
4 gousses d'ail
1 bouquet de persil
250 g de haricots blancs (boîte), égouttés
1 c. à soupe de paprika fumé
200 g de petits pois surgelés
3 c. à soupe de flocons de levure
Sel, poivre
6 tomates grappe
4 poivrons pointus jaunes et rouges
8 brins de thym
1 c. à soupe d'huile végétale
1 baguette
½ concombre
1 c. à café de flocons de piment
250 g de yaourt au soja, nature
3 c. à soupe d'huile d'olive

De plus

1 bouquet de roquette

Préparation

1 Éplucher l'oignon et l'ail. Couper l'oignon en dés et râper l'ail. Hacher finement le persil. Mettre les haricots dans un saladier et les écraser vigoureusement à l'aide d'une fourchette. Ajouter les dés d'oignon, la moitié de l'ail, le persil, le paprika, les petits pois et 1 c. de flocons de levure et mélanger le tout en une masse ferme. Saler et poivrer.
2 Préparer le barbecue pour une cuisson indirecte et le préchauffer à feu moyen. Retirer le pédoncule des tomates et les couper en deux. Couper les poivrons en deux et retirer le pédoncule, les graines et les membranes blanches. Saler et poivrer l'intérieur des poivrons et les remplir de la masse de haricots. Recouvrir les moitiés de poivrons de brins de thym et les saupoudrer du reste des flocons de levure.
3 Enduire la grille chaude du barbecue d'huile végétale et poser les tomates et les moitiés de poivrons sur la grille, côté farci vers le haut. Les faire griller dans le grill fermé à environ 200 °C pendant env. 15 minutes. Saler et poivrer alors les tomates. Couper le pain en tranches et le griller brièvement à la fin de la cuisson.
4 Pendant ce temps, laver le concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur et gratter le centre avec une petite cuillère. Râper le concombre avec le côté le plus large de la râpe multiface et le presser ensuite légèrement. Mélanger le reste de l'ail râpé, le concombre, 1 c. à soupe d'huile d'olive et le piment avec le yaourt au soja et assaisonner avec du sel et du poivre.

Finition et dressage

Dresser les poivrons et les tomates grillées et servir avec le tzatziki et le pain. Garnir le tout d'un peu de roquette et arroser avec le reste d'huile d'olive.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. [UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :](#)

Coupe-légumes

5 cônes pour râper, couper
Réf. 089F02
89,95 €



Râpe fine à arômes

Pas de restes, pas de perte de jus
Réf. 282A03
24,95 €



Couteau d'office lame droite

super tranchant et finement aiguisé
Réf. 006H01
10,95 €



PASTÈQUE GRILLÉE AVEC COUSCOUS ET GRENADE

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de couscous
1 c. à café de curcuma
1 c. à café de flocons de piment
1 c. à café de cumin moulu
250 ml de bouillon de légumes
1 concombre
1 grenade
50 g de noix
6 c. à soupe d'huile d'olive
1 bouquet de coriandre fraîche
½ bouquet de menthe fraîche
15 olives dénoyautées
Sel, poivre
1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
1 pastèque (env. 2-3 kg)
1 c. à soupe d'huile végétale

De plus

Fleur de sel
Optionnel : jus de citron, sirop d'érable

Préparation

1 Préparer le barbecue pour une cuisson directe et le préchauffer à feu vif. Mettre le couscous dans un saladier avec le curcuma, les flocons de piment et le cumin et bien mélanger. Porter ensuite le bouillon de légumes à ébullition et le verser sur le couscous. Couvrir le tout et laisser reposer env. 10 minutes, puis aérer avec une fourchette.
2 Laver le concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur et gratter le cœur à l'aide d'une petite cuillère. Couper le concombre en dés. Couper la grenade en deux et en retirer les graines. Faire griller brièvement les noix sans huile et les hacher grossièrement. Couper les olives en petits morceaux et effeuiller les herbes. Ajouter tous les ingrédients ainsi préparés et 4 c. à soupe d'huile d'olive au couscous et mélanger. Assaisonner avec sel, poivre et vinaigre.
3 Couper la pastèque en larges tranches, puis en plus petits morceaux. Enduire la grille chaude du barbecue d'huile végétale et faire griller les morceaux de pastèque à feu vif pendant env. 2 à 3 minutes de chaque côté.

Finition et dressage

Dresser la pastèque et la salade de couscous. Saupoudrer la pastèque d'un peu de fleur de sel et arroser le tout avec le reste d'huile d'olive. La pastèque peut être aussi affinée avec un peu de jus de citron et de sirop d'érable.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Gril électrique avec four intégré

Réglage de la température en continu
Réf. 200M01
699,95 €



Bol mélangeur inox avec couvercle transparent

ø 24 cm x 13 cm
hauteur, poids env. 530 g, 4,7 l
Réf. 585B03
24,95 €



Poêle en fer avec poignée d'assistance

ø 20 cm (fond 14 cm), 3 cm de hauteur, poids 1,09 kg
Réf. 029Z01
89,95 €



ESSAYEZ ÉGALEMENT



Paella végétarienne
« Paella de verduras »



Spaghetti aglio e olio avec courgette
et menthe



Tumbet - Poêlée de légumes d'été



Falafels marocains à la sauce sésame
tahini sur roquette



Boulettes de chou-fleur à la sauce
San Marzano



Berenjenas gratinadas -
Aubergines gratinées



Tarte aux tomates au four



Blettes à la sicilienne avec tomates



Rouleaux de courgette au fromage
de chèvre avec pesto d'avocat

Plus d'idées de recettes sur [hagengrote.fr](https://www.hagengrote.fr)