

PLATS À BASE DE CÉRÉALES

Le *Chèvre Chaud aux petits raisins sur Toast* (p. 81) est un succès, à servir en apéritif ou en plat léger après un potage : des tranches de chèvre frais fondent au grill sur un toast et sont servies sur un lit de laitue, nappées de raisins secs marinés au sherry.

Le *Gratin de Millet aux Carottes et Fêta* (p. 85) est une forme de parmentier végétarien. Il est constitué de millet cuit, de rondelles de carottes cuites à la vapeur et d'oignons. Il est couvert de fêta et grillé au four.

S'il en reste, que dites-vous de le recycler en *Croquettes de Millet, Carottes et Fêta* (p. 86). Incorporez aux restes un œuf et une échalote, puis façonnez en croquettes. Cuisez à la poêle ou au four. La *Sauce Raita au Yaourt*, ou le *Tzaziki* de concombre, vous rafraîchiront le palais au cours du même repas.

Croquettes au Chèvre et aux Courgettes (p. 88). Où le grand classique de la croquette de légumes atteint des sommets ! Ces croquettes sont une version légère et fine des traditionnelles croquettes végétariennes. Merci à Christiane Lefèvre pour cette exquise recette. Des courgettes râpées finement, du chèvre écrasé, un peu de couscous



CHÈVRE CHAUD AUX PETITS
RAISINS SUR TOAST



NASI-GORENG À LA VOLAILLE

incuit : le tout est façonné en croquettes et cuit au four ou à la poêle. Ce plat de roi n'a aucune parenté avec les croquettes panées, lourdes de chapelure avide des graisses de cuisson, telles que je les ai connues à mon heure de macrobiotique. Servez-les avec une salade frisée ou amère et une *Jardinière de légumes à la vapeur* (p. 53), en jouant sur le contraste des textures et des couleurs. On les utilise aussi froides en pique-nique.

Il n'est pas logique d'intégrer du poulet ici, mais une seule recette ne mérite pas un chapitre entier. Si vous disposez de restes de volaille et de riz, de quelques légumes frais (ici : poireaux, navets, fenouils, champignons, carottes), le *Nasi-Goreng à la volaille* (p. 90) sera prêt en un quart d'heure. Ce plat sera tout aussi savoureux avec des restes d'épeautre ou d'orge. On y joint des raisins secs, absents de la version originale asiatique, pour les becs sucrés et pour les goûts enfantins. Eh oui, il faut bien des ruses pour les amener à notre altercuisine...

Ce plat de céréale sera décliné en variantes du pur végétarien au chapitre suivant (p. 93).

L'association la plus simple en matière de céréales complètes et de fromage est un grand classique des retours de promenades du dimanche en Belgique : une tranche de très bon pain, tartinée de fromage frais et d'herbes, colorée de radis rose et de ciboulette, accompagnée d'une bière blanche, artisanale comme il se doit. Cela peut constituer un repas du soir en soi.



CROQUETTES DE MILLET,
CAROTTES ET FÊTA



CROQUETTES AU CHÈVRE ET
AUX COURGETTES