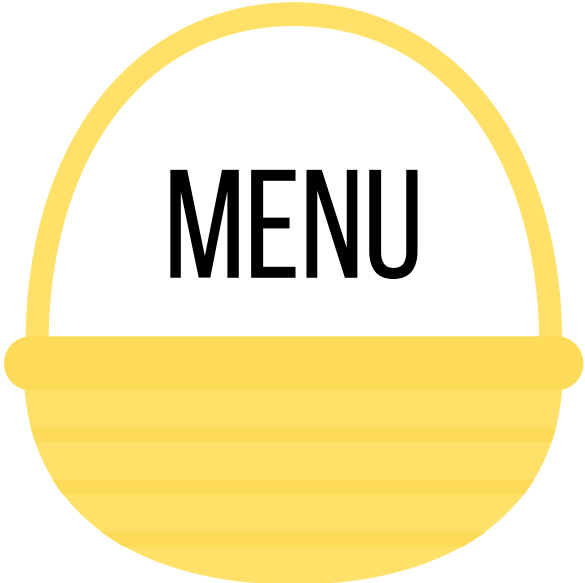




# **LES RECETTES DES PANIERS PRECCOSS**





# MENU

## Apéro et cie

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Ganola salé .....                                   | 5  |
| Tarama vegan.....                                   | 6  |
| Fondue de champignons au Chaource.....              | 7  |
| Houmous cacahuètes et citron vert.....              | 8  |
| Houmous avocat et citron vert.....                  | 9  |
| Tartinade patate douce et chèvre.....               | 10 |
| Houmous de pourpier.....                            | 11 |
| Pesto de pourpier.....                              | 12 |
| Pesto calabrese.....                                | 13 |
| Pâté végétal.....                                   | 14 |
| Craquelins à l'huile d'olive.....                   | 15 |
| Biscuits parmesan, oignons et flocons d'avoine..... | 16 |
| Sablés au parmesan.....                             | 17 |
| Gressins aux herbes de Provence.....                | 18 |
| Sopa Paraguaya.....                                 | 19 |
| Petits pains comté et noix.....                     | 20 |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Chapati.....                       | 21 |
| Wrap d'avoine.....                 | 22 |
| Pâtes brisées autrement.....       | 23 |
| Pâte à pizza sans farine.....      | 24 |
| Chips de chou kale.....            | 25 |
| Bouchées radis noir et truite..... | 26 |

## Salades et soupes

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Salade quinoa, chou, radis et pamplemousse..... | 28 |
| Salade fenouil, pistache et pamplemousse.....   | 29 |
| Salade acidulée carottes et cacahuètes.....     | 30 |
| Rouleaux de printemps au crabe.....             | 31 |
| Spring roll avocat et pamplemousse.....         | 33 |
| Sauce Satay.....                                | 34 |
| Velouté de légumes.....                         | 35 |



# MENU

## Plats salés

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Cake au pesto et au thon.....                       | 37 |
| Pancakes épinards et ricotta.....                   | 38 |
| Tarte tatin de poireaux.....                        | 39 |
| Tarte tatin de rutabaga.....                        | 40 |
| Tarte tatin oignons rouges.....                     | 41 |
| Tarte chou blanc et noix.....                       | 42 |
| Rostis de topinambours et pommes de terre....       | 43 |
| Gratin feuilleté épinards, feta, mile et olives.... | 44 |
| Gratin de poireaux au parmesan.....                 | 45 |
| Nems végétariens.....                               | 46 |
| Samoussas de choucroute.....                        | 47 |
| Bolognaise végétarienne.....                        | 48 |
| Gâteau de pâte bolognaise.....                      | 49 |
| Crumble de patate douce aux marrons.....            | 50 |
| Knepple de céleri.....                              | 51 |
| Gnocchis di patate.....                             | 52 |
| Pommes de terre écrasées au four.....               | 53 |
| Pommes de terre suédoises aux épinards.....         | 54 |
| Chou-fleur rôti cacahuète et lait de coco.....      | 55 |
| Chou-fleur croustillant au parmesan.....            | 56 |
| Gratin de chou fleur à la moutarde.....             | 57 |
| Butternut rôti aux lentilles et fromage frais.....  | 58 |
| Poêlée de pomme de terre et pourpier.....           | 59 |
| Empanadas de poulet.....                            | 60 |
| Rôtis de lentilles corail et carottes.....          | 61 |
| Pâtes fraîches à la courge.....                     | 62 |
| Tagliatelle fraîches maison.....                    | 63 |
| Sauce tomates cerises, ail et basilic.....          | 65 |

## Sucrés

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Fondant chocolat sans sucre ajouté et sans<br>beurre..... | 67 |
| Tourta de blea.....                                       | 68 |
| Tarte aux fruits sans cuisson.....                        | 70 |
| Gâteau moelleux pomme et citron.....                      | 71 |
| Cake au yaourt au chocolat.....                           | 72 |
| Barre chocolat façon snickers.....                        | 73 |
| Biscuits moelleux ricotta et citron.....                  | 74 |
| Madeleine au cacao.....                                   | 75 |
| Granola maison aux amandes.....                           | 76 |
| Speculoos maison.....                                     | 77 |
| Crème brûlée de potiron.....                              | 78 |
| Oréo version maison.....                                  | 79 |
| Tarte sucrée potiron et noix de pécan.....                | 80 |
| Moelleux aux poires.....                                  | 81 |
| Pumpkin spices latte.....                                 | 82 |
| Crème "Danette" au chocolat.....                          | 83 |
| Tuiles aux amandes.....                                   | 84 |
| Muffin poire et cannelle.....                             | 85 |
| Brownie fondant à l'avoine.....                           | 86 |
| Brownie 3 ingrédients.....                                | 87 |
| Gâteaux choco banane.....                                 | 88 |
| Biscuits croustillants citron, pavot et avoine.....       | 89 |
| Biscuits croustillants coco chocolat.....                 | 90 |
| Rouleaux de printemps aux fruits.....                     | 91 |





# GRANOLA SALÉ

## INGRÉDIENTS

- 200 g de flocons d'avoine
- 50 g de graines de courge
- 50 g d'amandes, noisettes
- 1 càs de farine (pois chiche ou sarrasin)
- 25 g d'huile d'olive
- 1 blanc d'oeuf
- 1 càs de sirop d'érable, de miel ou d'agave
- 10 g de concentré de tomate
- 40 g d'eau ou de lait
- 1 càc de sel
- Epices

## PRÉPARATION

01

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients liquides.

02

Ajouter les ingrédients secs et les oléagineux hachés.

03

Bien tasser le mélange sur une feuille de papier cuisson.

Enfourner à four froid pendant 25 min à 170°C.

04

Casser grossièrement le granola et remettre au four 7 min à 150°C. Recommencer l'opération deux fois.

Laisser ensuite sécher four éteint et ouvert pendant 15 min.



## INGRÉDIENTS

- 75 g d'huile de colza
- 30 g de jus de citron
- 8 g d'algues en paillettes
- 10 g de betterave cuite
- 250 g de haricots blancs cuits
- 50 g de tofu fumé

# TARAMA VÉGAN

## PRÉPARATION

- 01 Mettre tous les ingrédients dans un mixeur.
- 02 Mixer.
- 03 Réserver au frais quelques heures.
- 04 Déguster sur du pain grillé ou avec des légumes crus.



# FONDUE DE CHAMPIGNONS AU CHAOURCE

## INGRÉDIENTS

- 200g de champignons de Paris
- 1 Chaource
- 1 noisette de beurre
- Sel, poivre, persil
- Pain de campagne ou aux céréales

## PRÉPARATION

- 01 Eplucher et rincer les champignons, les émincer très finement.
- 02 Les faire revenir à la poêle avec une noisette de beurre et un peu de persil.
- 03 Une fois que les champignons ont bien coloré, ajouter le Chaource découpé en dés et laisser fondre complètement.
- 04 Saler et poivrer, mélanger et laisser sur le feu encore quelques minutes. Etaler sur une tranche de pain grillé.



# HOUMOUS CACAHUÈTES ET CITRON VERT

## INGRÉDIENTS

- 260 g de pois chiches cuits
- 80 g de purée de cacahuètes (non sucrée)
- Le jus de 2 citrons verts
- 2 gousses d'ail
- Paprika, sel, poivre
- 2 c à s d'huile d'olive
- Pour servir : cacahuètes concassées

## PRÉPARATION

01

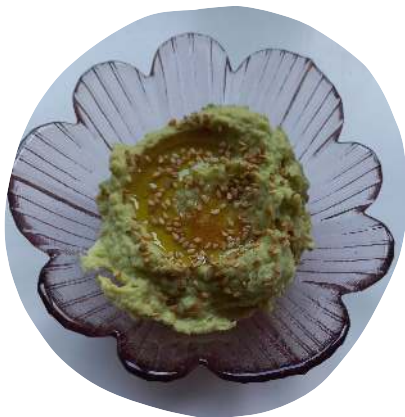
Dans un blender, mixer tous les ingrédients : pois chiches, purée de cacahuètes, le jus de citron, les gousses d'ail pelées et pressées, le paprika, un peu de sel et de poivre et l'huile d'olive.

02

Le mélange doit être onctueux, ajouter un peu de jus de pois chiche ou d'eau si besoin.

03

Pour servir : disposer le houmous dans un bol, verser un filet d'huile d'olive et saupoudrer de cacahuètes concassées et de paprika.



# HOUMOUS AVOCAT ET CITRON VERT

## INGRÉDIENTS

- 2 avocats bien mûrs
- 200 g de pois chiches en boîte
- 1 citron vert
- 4 càs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de purée de sésame
- Graines de sésame
- Sel

## PRÉPARATION

01 Dans un blender, mixer tous les ingrédients sauf le sésame : chair des avocats, pois chiches égouttés, jus de citron vert, ail dégermé, huile d'olive, purée de sésame, sel.

02 Le mélange doit être onctueux, ajouter un peu de jus des pois chiches si besoin.

03 Pour servir : disposer le houmous dans un bol, verser un filet d'huile d'olive et saupoudrer de graines de sésame.



## INGRÉDIENTS

- 140 g de fromage de chèvre frais
- 400 g de patate douce
- Graines de sésame
- Graines de courge
- 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, persil
- Pain de campagne ou aux céréales

# TARTINADE DE PATATE DOUCE AU CHÈVRE

## PRÉPARATION

- 01 Plonger les patates douces dans l'eau bouillante et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 02 Eplucher et écraser les patates douces. Ajouter un filet d'huile d'olive, sel et poivre.
- 03 Ajouter le fromage de chèvre et bien mélanger.
- 04 Etaler la tartinade sur une tranche de pain grillé, saupoudrer de graines de sésame, graines de courge et ajouter quelques feuilles de persil.



# HOUMOUS DE POURPIER

## INGRÉDIENTS

- 225 g de pois chiches déjà cuits
- 4 càs d'huile d'olive
- 1 botte de pourpier
- 1 càs de tahin
- 1 gousse d'ail
- 1 càc de cumin
- Jus de citron
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

- 01 Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur.
- 02 Mixer légèrement en ajoutant un peu d'eau.  
  
Ajouter le tahin, le jus de citron, le cumin, l'ail, l'huile d'olive, le sel poivre et le pourpier et remixer afin d'obtenir une texture homogène.
- 03
- 04 Dresser dans un bol avec un filet d'huile d'olive.



## INGRÉDIENTS

- 3 poignées de pourpier
- 40 g de parmesan râpé
- 40 g de pignons de pin
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel et poivre

# PESTO DE POURPIER

## PRÉPARATION

**01** Laver et sécher le pourpier.

**02** Dans le bol d'un mixeur, mettre le pourpier, le parmesan râpé, les pignons de pin, la gousse d'ail grossièrement émincée.

**03** Mixer et ajouter 3 à 4 cuillères à soupe d'huile, du sel et du poivre.

**04** Mixer à nouveau.



# PESTO ALLA CALABRESE

## INGRÉDIENTS

- 3 poivrons
- 150 g de ricotta
- 2 càs de concentré de tomate
- 100 g de pecorino
- 120 g de parmesan
- 1 oignon
- Sel, poivre
- Huile d'olive

## PRÉPARATION

- 01 Laver, couper en deux et épépiner les poivrons. Les faire cuire au four 20 min à 230°C.
- 02 Emincer l'oignon en lamelles et le faire revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive. il doit être fondant mais ne pas griller.
- 03 Mettre les poivrons encore chauds dans un sachet plastique et attendre 10 minutes. Puis enlever la peau.

- 04 Mixer les poivrons avec les oignons et ajouter au fur et à mesure: le concentré de tomate, les fromages râpés, du sel, du poivre et un gros filet d'huile d'olive.

## L'INFO

*Vous pouvez remplacer la ricotta par de la fêta ou tout autre fromage frais au lait de vache ou de chèvre.  
Et ajouter un petit piment pas trop fort, histoire de donner du relief!*



# PÂTÉ VÉGÉTAL

## INGRÉDIENTS

- 100 g de noix
- 250 g de champignons de Paris cuits
- 1 càc de paprika fumé
- 1 càc de poudre d'oignon
- 1 càc de thym
- 1 càc de sel
- 1 à 2 càs de levure maltée
- 100 g d'eau
- 1 càs d'huile d'olive

## PRÉPARATION

01

Faire cuire quelques minutes les champignons dans une poêle huilée.

02

Mettre tous les ingrédients dans un mixeur sauf l'eau.

03

Mixer. Ajouter de l'eau à convenance en fonction de la consistance souhaitée.



## INGRÉDIENTS

- 150 g de farine blanche
- 100 g de farine semi-complète (T110)
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 càc de paprika
- 6 càs d'huile d'olive
- 125 mL d'eau
- Sel, fleur de sel, poivre, herbes de Provence

# CRAQUELINS À L'HUILE D'OLIVE

## PRÉPARATION

01

Dans un saladier, mélanger les farines, la levure, le paprika, une et pincée de sel. Ajouter l'huile d'olive et mélanger. Incorporer progressivement l'eau, la pâte doit former une boule.

02

Prélever 1 boule de pâte de la taille d'une noix. Sur un plan de travail fariné, étaler très finement la boule pour former une "langue de chat". Badigeonner d'huile d'olive au pinceau, saupoudrer de fleur de sel, de poivre et d'herbes de Provence.

03

Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Faire cuire à 210°C pendant 7 à 8 minutes.



### INGRÉDIENTS

- 1 gros oignon
- 120 g de farine
- 50 g de beurre fondu
- 70 g de parmesan
- 80 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 1 c à s d'huile d'olive

# BISCUITS PARMESAN OIGNONS FLOCONS D'AVOINE

## PRÉPARATION

- Eplucher et émincer finement l'oignon.
- 01** Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire griller l'oignon. Laisser refroidir.
- Mélanger la farine, l'œuf, le beurre fondu, le parmesan et les flocons d'avoine. Ajouter les oignons. La pâte doit former une boule. Réserver au frais 30 minutes.
- 02**
- Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte (environ 5 mm). Découper des carrés.
- 03**
- Disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson et faire cuire à 200°C pendant 15 à 20 minutes.
- 04**



## INGRÉDIENTS

- 180 g de farine blanche
- 160 g de beurre très mou mais pas fondu
- 80 g de poudre d'amande
- 1 oeuf
- 40 g de parmesan râpé
- Sel
- Thym
- Graines de sésame, de courge, amandes effilées, etc.

# SABLÉS AU PARMESAN

## PRÉPARATION

**01** Dans un saladier, mélanger la farine, le parmesan, le thym, la poudre d'amande et ajouter une petite poignée de graines de votre choix.

**02** Ajouter l'oeuf entier et le beurre très mou et mélanger rapidement du bout des doigts pour obtenir une boule grossière.

**03** Etaler la pâte entre deux feuilles de papier cuisson sur une épaisseur d'environ 3mm.

**04** Former des sablés à l'aide d'un emporte-pièce de la forme de votre choix.

**05** Parsemer chaque sablé de quelques graines de sésame et enfourner 13 minutes à 180°C.



# GRESSINS AUX HERBES DE PROVENCE

## INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé
- 150 g de farine T110
- 50 g de farine de seigle
- 225 g d'eau
- 1 sachet de levure déshydratée
- 1 cuillère à café de sel
- Huile d'olive
- Herbes de Provence, ail en poudre
- Parmesan (environ 60g)

## PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, mélanger les farines, le sel, les herbes de Provence, la levure. Ajouter l'eau tiédie et 6 cuillères à soupe d'huile d'olive en pétrissant. La pâte doit former une boule souple. Laisser reposer 1h.
- 02 Étaler la pâte sur un plan de travail fariné. Badigeonner d'huile d'olive au pinceau, puis saupoudrer d'herbes de Provence, de parmesan râpé et d'ail en poudre.
- 03 Replier la pâte et découper de longues bandes, puis les torsader.
- 04 Faire cuire 15 minutes environ dans un four préchauffé à 180°C.



*Recette d'Amérique du Sud*

19

# SOPA PARAGUAYA

## INGRÉDIENTS

- 4 oignons
- 150 g de fromage à pâte dure
- 4 oeufs
- 300 g de farine de maïs
- 1 sachet de levure chimique
- 50 cl de lait
- Huile d'olive
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

- 01** Eplucher les oignons en fines lamelles et les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- 02** Couper le fromage en dès. Dans un saladier, battre les oeufs, y ajouter les cubes de fromage.
- 03** Dans un autre saladier, mettre la farine, la levure et intégrer progressivement le lait.

**04** Ajouter le mélange à base d'oeuf et les oignons.

**05** Verser la préparation dans un moule à cake et faire cuire 30 min à 210°C.



Recette coup de 

# PETITS PAINS COMTÉ ET NOIX

## INGRÉDIENTS

- 60 g de fromage blanc
- 45 g de farine
- 30 g de comté
- 1 petite poignée de noix
- 1 pincée de levure chimique
- Sel et poivre

## L'INFO

*Parfait pour accompagner une soupe hivernale. S'il en reste le lendemain, ouvrez-les en deux et faites les toaster.*

## PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, mélanger le fromage blanc, la farine, la levure. Assaisonner.
- 02 Couper le comté en morceaux, concasser les noix et incorporer le tout à la pâte.
- 03 Former 2 boules de pâte sur une feuille de papier cuisson. Elle est assez collante, c'est normal. S'aider de 2 grandes cuillères si nécessaire.
- 04 Enfourner 20 à 30 minutes à 180°C jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.



# CHAPATI

*La recette de Tchandra,  
grand-mère de Nila*

## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

- 500g de farine de blé entier
- 1/2 c à c de sel
- Environ 50mL d'huile de coco

01

Dans un saladier, mettre la farine et le sel, ajouter l'huile de coco et bien mélanger avec les doigts.

02

Ajouter progressivement de l'eau, environ 20 à 25cL, la pâte doit former une boule, qu'il faut pétrir quelques minutes.

03

Laisser reposer la pâte environ 30 minutes sous un torchon.

04

Scinder la pâte en 12 boules, puis étaler chaque boule assez finement. Replier la pâte en triangle, étaler à nouveau. Plier encore la pâte en formant un accordéon, puis étaler une dernière fois.

05

Faire cuire chaque chapati à la poêle, sans ajout de matière grasse.



# WRAP D'AVOINE

## INGRÉDIENTS

- 2 tasses de flocons d'avoine
- 2 à 2,5 tasses d'eau

## PRÉPARATION

- 01 Réhydrater les flocons d'avoine pendant 10 min dans l'eau.
- 02 Mixer finement.
- 03 Faire cuire comme des crêpes.

## L'INFO

*Une excellente alternative aux wraps industriels toujours bourrés d'additifs et d'agents cosmétiques et économiques.*



# PÂTES BRISÉES AUTREMENT

## LA TRADITIONNELLE

- 200 g de farine
- Sel
- 100 g de beurre
- Eau

## INGRÉDIENTS

### Version 1

- 200 g de farine blanche ou semi-complète
- 40 g d'huile d'olive
- 80 g d'eau
- Sel

### Version 2

- 170 g de farine
- 80 g de fécule de maïs
- 60 g de poudre d'amande
- 50 g d'huile d'olive
- 100 ml d'eau
- Sel
- Herbes de Provence

## PRÉPARATION

- 01 Mélanger tous les ingrédients.
- 02 Former une boule en ajoutant de l'eau si nécessaire sans trop pétrir.
- 03 Voilà, y'a plus qu'à étaler.

### Version 3

- 250 g de farine
- 120 g de yaourt grec
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Eau selon la consistance

# PÂTE À PIZZA SANS FARINE

## PRÉPARATION

01

Laver et détailler le chou-fleur en fleurettes. Conserver les troncs pour une soupe ou autre.

02

Râper le chou-fleur et placer cette semoule dans un torchon propre.

03

Presser très fort pour faire sortir toute l'eau du chou-fleur. Cette étape est très importante.

04

Dans un saladier, mélanger cette semoule avec l'oeuf, le parmesan, du sel et du poivre.

05

Recouvrir une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé et étaler la préparation sur environ 5 mm d'épaisseur

06

Enfourner 20 min. Les bords doivent prendre une couleur dorée et la pâte doit se tenir. Garnir à votre goût et repasser au four 15 minutes environ.

## INGRÉDIENTS

- 500 g de chou-fleur ou de brocoli
- 1 oeuf
- 50 g de parmesan
- Sel et poivre

## L'INFO

*C'est la fleur au fusil que nous avons parlé de cette recette à un Italien qui ne l'a pas trouvée chou du tout.*

*Et encore, on ne lui pas dit qu'on pouvait aussi la faire avec du brocoli, on craignait qu'il ne devienne vert de rage.*





# CHIPS DE CHOU KALE

## INGRÉDIENTS

- Branches de chou kale
- Huile d'olive
- Sauce soja
- Levure de bière
- Sel

## PRÉPARATION

**01** Laver et bien essorer le chou kale. Enlever la tige du centre puis couper les feuilles à la main.

**02** Placer les feuilles de chou dans un saladier et ajouter un filet d'huile d'olive, un filet de sauce soja, un peu de levure de bière et une pincée de sel.

**03** Mélanger avec les mains et écraser le chou pour l'attendrir.

**04** Disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson et faire cuire 10 à 15 min à 140°C tout en surveillant bien que les chips de brûlent pas.



# BOUCHÉES DE RADIS NOIR AU FROMAGE FRAIS ET TRUITE FUMÉE

## INGRÉDIENTS

- Radis noir
- Fromage frais : ricotta, chèvre
- 1 citron
- Ciboulette
- Truite fumée
- 1 orange
- Huile d'olive
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

01

Laver le radis noir et le couper en tranches très fines à l'aide d'une mandoline.

02

Dans un bol, mélanger 20 g d'huile d'olive, le jus et le zeste d'une orange, le jus d'1/2 citron, saler et poivrer. Faire mariner les tranches de radis toute la nuit. Ou pas si vous n'avez pas le temps.

03

Le lendemain, dans un bol, mélanger le fromage frais avec le jus d'1/2 citron, la ciboulette émincée, saler et poivrer.

04

Déposer un peu de fromage frais et un morceau de truite sur chaque tranche de radis et replier à l'aide d'un cure dent.



**SALADES  
ET SOUPES**



# SALADE QUINOA, CHOU, RADIS ET PAMPLEMOUSSE

## INGRÉDIENTS

- 180 g de quinoa cru
- 200 g de chou rouge
- 300 g de radis
- 1 pamplemousse
- 120 g de feta
- 50 g de graines de courge
- Huile d'olive
- Vinaigre de riz
- Sel poivre et sucre

## PRÉPARATION

**01** Faire cuire le quinoa 10 min dans de l'eau bouillante et salée.

**02** Laver les légumes. Emincer le chou en fines lanières, les radis en fines rondelles et prélever les suprêmes de pamplemousse (ne garder que la pulpe de chaque quartier).

**03** Dans un saladier, mélanger le chou avec 1 càc de sucre, 3 càs de vinaigre de riz et un peu de sel. Laisser mariner 15 minutes.

**04** Ajouter les radis, le pamplemousse, 2 càs d'huile d'olive, saler et poivrer.

**05** Ajouter le quinoa refroidi, les graines de courge et rectifier l'assaisonnement.



# SALADE ORIENTALE FENOUIL, PISTACHE ET PAMPLEMOUSSE

## INGRÉDIENTS

- 1 pamplemousse
- 1 bulbe de fenouil
- 40 g de pistaches  
décortiquées et non  
salées
- Huile d'olive
- Coriandre fraîche
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

01

Prélever les suprêmes de pamplemousse (découper les quartiers entre les peaux pour ne garder que la chair).

02

Emincer très finement le fenouil. Faire torréfier les pistaches dans une poêle.

03

Dans un saladier, mélanger le pamplemousse, le fenouil, les pistaches hachées, ajouter 2 càs d'huile d'olive, du sel, du poivre et la coriandre ciselée.



# SALADE DE CAROTTE ACIDULÉE À LA CACAHUÈTE

## INGRÉDIENTS

- 250g de carottes
- 2 cuillères à soupe de cacahuètes grillées et salées
- Le jus d'une 1/2 orange  
+ Son zeste (facultatif)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

## PRÉPARATION

- 01 Eplucher et laver les carottes avant de les râper.
- 02 Hacher grossièrement les cacahuètes et les mélanger aux carottes râpées dans un saladier.
- 03 Dans un bol, mélanger le jus d'une demi-orange, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive et verser le tout dans le saladier.
- 04 Pour ajouter un peu d'acidité, on peut ajouter quelques zestes d'orange à la salade.



# ROULEAUX DE PRINTEMPS D'HIVER AU CRABE

## INGRÉDIENTS

- 1 botte de menthe
- 1 botte de coriandre
- 1 oignon cebette
- 200 g de chair de crabe
- 1 citron vert
- 2 càs de nuoc-mâm
- 500 g de vermicelles de riz
- 200 g de pousse de soja
- Feuilles de salade verte souple (feuille de chêne)
- 50 g d'oeufs de saumon ou de lump

## PRÉPARATION

01

Laver la menthe et la coriandre et les ciseler grossièrement. Eplucher et émincer finement l'oignon.

02

Dans un petit saladier, mélanger la chair de crabe, les herbes, l'oignon, le jus du citron vert et le nuoc-mâm.

03

Faire cuire les vermicelles de riz. Plonger les pousses de soja pendant 1 min dans de l'eau bouillante. Plonger les vermicelles et les pousses dans de l'eau froide puis les égoutter.

04

Dans l'ordre : feuille de salade, vermicelles, pousses de soja, farce au crabe. Ajouter les oeufs en longueur avant de refermer le rouleau pour qu'ils soient visibles.



# SPRING ROLL AVOCAT ET PAMPLEMOUSSE

## INGRÉDIENTS

- 8 feuilles de riz
- 300 g de riz à sushi
- 390 g d'eau
- 4 cl de vinaigre
- 10 g de sucre
- 4 g de sel
- 2 avocats
- 1 pamplemousse
- Coriandre fraîche
- 4 feuilles de salade

verte

## PRÉPARATION

01

Rincer le riz plusieurs fois à l'eau jusqu'à ce que cette dernière devienne claire.

Mettre le riz et l'eau dans une casserole et porter à ébullition.

02

Baisser le feu, couvrir et poursuivre la cuisson pendant 15 à 20 min. Oter du feu, laisser reposer 15 min à couvert.

03

Faire chauffer le vinaigre de riz, le sucre et le sel jusqu'à dissolution complète.

04

Ajouter la sauce vinaigrée au riz refroidi et mélanger délicatement.

05

Préparer les feuilles de coriandre, laver la salade et la détailler en lamelles, prélever les suprêmes de pamplemousse et détailler les avocats en bâtonnets.

06

Plonger une feuille de riz quelques secondes dans de l'eau chaude. La déposer sur un torchon ou sur une planche à découper.

07

Placer des lamelles de salade au centre puis une couche de riz, de l'avocat, du pamplemousse et de la coriandre. Rouler en serrant bien et détailler le rouleau en bouchées.

08

Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

09

Déguster avec de la sauce soja, de la sauce aigre-douce ou encore de la sauce cacahuète maison (voir recette page suivante).



# SAUCE SATAY (CACAHUÈTE)

## INGRÉDIENTS

- 1 càs de beurre de cacahuète
- 1 càs de sirop d'érable
- 2 càs de sauce soja salée
- 1 càc de vinaigre de riz
- 1 poignée de cacahuètes grillées et hachées
- Eau

## PRÉPARATION

- 01 Mélanger tous les ingrédients.
- 02 Ajouter de l'eau jusqu'à la consistance souhaitée

## L'INFO

*Cette sauce accompagne traditionnellement les rouleaux de printemps. Vous pouvez la servir avec des poke bowls, des crudités, des nouilles sautées ou encore des viandes grillées.*



## INGRÉDIENTS

- 6 carottes
- 1 blanc de poireau
- 3 pommes de terre
- 2 oignons
- 1 tranche de potiron
- 1/2 céleri boule
- 1 bouillon cube de légumes
- Noix de muscade, sel, poivre
- 50 g de St Môret

## PRÉPARATION

01

Eplucher les carottes, les pommes de terre, le potiron et le céleri. Couper tous les légumes en morceaux.

02

Dans une casserole, mettre les légumes et le bouillon de légumes. Assaisonner avec la noix de muscade râpée, saler, poivrer. Couvrir d'eau et faire cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

03

Mixer en ajoutant le St Môret.





## INGRÉDIENTS

- 3 oeufs
- 100 g de pesto
- 100 ml de lait
- 200 g de farine
- 140 g de thon en boîte
- 100 g de fromage blanc
- 150 g de fromage râpé
- 1/2 sachet de levure chimique

## PRÉPARATION

01

Dans un saladier, battre les oeufs, le fromage blanc et le lait.

02

Ajouter le pesto, le thon égoutté, le fromage râpé et mélanger grossièrement.

03

Verser la préparation dans un moule à cake et enfourner 30 à 35 minutes à 180°C.



## INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 2 oeufs
- 30 cl de lait
- 150 g de ricotta
- 300 g d'épinards frais
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre et huile d'olive

# PANCAKES ÉPINARDS ET RICOTTA

## PRÉPARATION

- 01 Mélanger la farine, la levure, le sel et le poivre dans un saladier.
- 02 Ajouter le lait, les oeufs, et la ricotta et bien mélanger.
- 03 Laver les épinards, enlever les côtes si elles sont trop grosses, les sécher et les émincer finement. Emincer l'oignon et la gousse d'ail.
- 04 Ajouter les épinards, l'ail et l'oignon à la préparation.
- 05 Dans une poêle huilée, cuire les pancakes un à un.



# TARTE TATIN DE POIREAUX

## INGRÉDIENTS

- 3 blancs de poireaux
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 1 càs de sirop d'érable
- 1 pâte feuilletée
- 50 g de féta
- Romarin
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

- 01 Laver et couper le poireaux en tronçons d'environ 1 cm d'épaisseur.
- 02 Badigeonner le fond d'un plat à tarte avec l'huile d'olive, le vinaigre et le sirop d'érable. Ajouter du romarin.
- 03 Disposer les blancs de poireaux, saler et poivrer et recouvrir avec la pâte feuilletée.
- 04 Faire cuire 25 minutes à 180°C. Retourner dans un plat et parsemer de féta.



# TARTE TATIN DE RUTABAGA

## INGRÉDIENTS

- 2 gros rutabagas
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 1 càs de sirop d'érable ou de miel
- 1 pâte brisée
- 50 g de feta
- Thym
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

**01** Laver et éplucher les rutabagas. Les couper en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.

**02** Les faire revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive quelques minutes.

Dans un bol, mélanger le vinaigre, le miel, le thym et délayer avec un peu d'eau.

**03** Déglacer le rutabaga avec ce mélange. Couvrir et laisser cuire. Ajouter un peu d'eau si besoin.

**04** Disposer les rondelles de rutabaga dans un plat à tarte légèrement huilé. Recouvrir avec la pâte brisée.

**05** Faire cuire 25 minutes à 180°C. Retourner dans un plat et parsemer de feta.



# TARTE TATIN AUX OIGNONS ROUGES

## INGRÉDIENTS

### Pour la pâte

- 200 g de farine
- 40 ml d'huile d'olive
- 80 ml d'eau

### Pour la garniture

- Oignons rouges
- 2 càs de sucre
- 2 càs de vinaigre balsamique
- Thym
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

- 01 Mélanger la farine, l'huile et l'eau et former une boule.
- 02 Couper les oignons en tranches assez épaisses.  
  
Dans une poêle huilée, faire revenir les tranches d'oignon à feu doux.
- 03 Ajouter le vinaigre, le sucre, du thym, du sel et du poivre et laisser compoter.
- 04 Disposer les tranches d'oignons dans un plat à tarte huilé et recouvrir d'un rond de pâte en veillant à bien rabattre la pâte à l'intérieur du moule.

- 05 Faire cuire environ 30 min à 180°C.



# TARTE AU CHOU BLANC ET AUX NOIX

## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

#### Pour la pâte

- 200 g de farine
- 40 g d'huile d'olive
- 80 g d'eau

#### Pour la garniture

- 700 g de chou blanc
- 200 ml de crème  
liquide
- 5 oeufs
- 50 g de noix
- 1 càs de miel
- Cumin, ail, paprika,  
curry
- Sel, poivre et huile  
d'olive

**01** Faire une pâte brisée.

Emincer finement le chou et le faire cuire dans une casserole avec un

**02** filet d'huile d'olive et à couvert jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Dans un saladier, casser les oeufs, ajouter la crème et fouetter.

**03** Concasser les noix, les ajouter à l'appareil avec des épices, du sel et du poivre.

Abaissier la pâte dans un moule à tarte, répartir le chou et recouvrir avec l'appareil. Verser un filet de miel.

**05** Enfourner 40 min à 180°C.



# ROSTIS TOPINAMBOURS ET POMMES DE TERRE

## INGRÉDIENTS

- 300 g de topinambours
- 300 g de pommes de terre
- 3 oignons
- 4 oeufs
- Curry, sel, poivre
- 100 g de fromage râpé
- Huile d'olive

## PRÉPARATION

- 01 Eplucher et laver les topinambours et les pommes de terre puis les râper. Emincer très finement les oignons.
- 02 Battre les oeufs et ajouter les épices puis les légumes râpés et le fromage.
- 03 Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle et former des galettes. Faire cuire quelques minutes de chaque côté.



# GRATIN FEUILLETÉ ÉPINARDS, FETA, MIEL ET OLIVES

## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

- 300 g d'épinards ou de feuilles de blettes
- 1 bloc de fêta
- 1 mozzarella
- Olives noires
- Miel
- Feuilles filo ou de brick
- Huile d'olive
- 1 citron
- Sel et poivre

01

Laver les épinards, enlever les tiges trop grosses et faire cuire les feuilles quelques minutes dans de l'eau bouillante salée. Stopper la cuisson à l'eau froide.

02

Huiler un plat allant au four, y déposer une feuille filo, rehuiler et disposer des feuilles d'épinards, de la feta, des olives coupées en deux et un filet de jus de citron. Recouvrir de 4 feuilles filo huilées, remettre des épinards, de la mozzarella, des olives puis recouvrir à nouveau de 4 feuilles filo.

03

Recommencer l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Mettre un peu de miel sur la dernière couche et terminer par une feuille filo. rabattre les bords des feuilles filo sur le gratin.

04

Enfourner environ 40 minutes à 180°C.



# GRATIN DE POIREAUX AU PARMESAN

## INGRÉDIENTS

- 4 poireaux
- 30 cl de crème
- 15 cl de lait
- 120 g de parmesan
- 1 càs de moutarde
- 1 càc de noix de muscade
- 2 gousses d'ail
- Thym
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

- 01 Laver et couper les poireaux en tronçons d'environ 3 cm.
- 02 Dans un plat à gratin huilé, disposer les tronçons debout en les serrant bien.
- 03 Dans un saladier, mélanger la crème, le lait, les épices, la moutarde et le parmesan, Saler et poivrer
- 04 Verser le mélange sur les poireaux et recouvrir le plat de papier aluminium et enfourner pour 60 min à 180°C.
- 05 Ajouter du parmesan râpé et enfourner de nouveau pour 15 minutes le temps de gratiner le gratin.



# NEMS VÉGÉTARIENS

## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

- 1/2 chou chinois
- 2 carottes
- 200 g de champignons
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 càc de gingembre en poudre
- 1 càs de sauce soja salé
- 1 càs de vinaigre de riz
- Huile de sésame
- 40 g de vermicelles de riz
- 1 bouquet de coriandre
- Feuilles de riz
- Huile de sésame

**01** Eplucher et râper tous les légumes.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile de sésame. Ajouter les légumes râpés ainsi que la sauce soja, le vinaigre et la coriandre ciselée.

**02** Réhydrater les vermicelles de riz comme indiqué sur le paquet.

**03** Egoutter et donner des coups de ciseaux dans les vermicelles. Ajouter à la préparation et faire cuire encore quelques minutes.

Réhydrater des feuilles de riz.

**04** Prélever un peu de farce et former les nems. Badigeonner d'huile de sésame et faire cuire au four 25 min à 200°C.



# SAMOUSSAS DE CHOUCROUTE

## INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 cm de gingembre râpé
- 300 g de choucroute cuite essorée
- 1 pomme granny
- 1 càc bombée de miel
- 2 càs de curry
- Coriandre fraîche
- Huile d'olive
- Feuilles de brick

## PRÉPARATION

01

Hacher l'oignon et l'échalote. Les faire revenir dans un filet d'huile d'olive. Ajouter la choucroute bien essorée, le gingembre râpé et le curry. Laisser cuire 5 à 6 minutes.

02

Eplucher la pomme et la râper. L'ajouter à la choucroute avec le miel. Bien mélanger et cuire encore 2 à 3 minutes. Hors du feu, incorporer la coriandre hachée. Laisser tiédir.

03

Couper les feuilles de brick en deux. Placer une cuillère à soupe de farce et former des samoussas..

04

Faire cuire dans une poêle avec un fond d'huile neutre.



# BOLOGNAISE VEGETARIENNE

## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 1 grosse boîte de tomates pelées
- 2 carottes
- 4 champignons
- 300 g de coulis de tomate
- 150 g de lentilles cuites ou en boîte
- Sel, poivre, basilic, huile d'olive

01

Dans une poêle, faire revenir les carottes, l'oignon et les champignons coupés en dés dans un peu d'huile d'olive.

02

Une fois que les oignons sont dorés, ajouter le coulis et les tomates coupées en dés.

03

Ajouter ensuite les lentilles et laisser mijoter.

04

Saler et poivrer au goût; rajouter le basilic au dernier moment, de préférence frais et ciselé.

## L'INFO

*Pour une texture plus homogène, vous pouvez passer la sauce au mixeur, mais il est conseillé de ne pas mixer les feuilles de basilic et de les rajouter à la fin pour une saveur plus prononcée.*



# GÂTEAU DE PÂTES BOLOGNAISE

## INGRÉDIENTS

- 1 kg de pâtes rigatoni
- Sauce bolognaise
- 60 g de parmesan râpé
- 100 g de fromage râpé
- 20 minis boules de mozzarella
- Olives noires

## PRÉPARATION

**01** Faire cuire les pâtes dans un grand volume d'eau salée 2 minutes de moins que le temps de cuisson indiqué sur le paquet.

**02** Les égoutter, les verser dans un saladier et ajouter le parmesan râpé. Mélanger délicatement.

**03** Répartir les pâtes verticalement dans un moule. répartir la sauce sur les pâtes et tasser la sauce pour bien la faire descendre dans les pâtes.

**04** Parsemer de fromage râpé et enfourner 25 min à 180°C.

**05** Découper les billes de mozzarella en deux. Les répartir sur le gâteau de pâte et mettre un petit dès d'olive au centre de chaque demi-boule pour former un oeil.  
Remettre au four 5 min.



# CRUMBLE DE PATATE DOUCE AUX MARRONS

## INGRÉDIENTS

- 800g de patates douces
- 100g de parmesan
- 100g de beurre
- 50g de farine
- Sel, poivre
- 100g de marrons en boîte
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

- 01** Laver et éplucher les patates douces, puis les découper en dés. Les faire cuire dans l'eau à feu vif jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas trop.
- 02** Bien égoutter et disposer les dés dans un plat à gratin. Rajouter les marrons préalablement découpés en petits dés. Assaisonner.
- 03** Préchauffer le four à 180°C.
- 04** Dans un saladier, mélanger le beurre, la farine, le parmesan, du sel, du poivre. Incorporer les ingrédients du bout des doigts. Le mélange doit être sablonneux.
- 05** Émietter la pâte à crumble au-dessus de la patate douce et enfourner 30 à 40 min.



# KNEPFLE DE CÉLERI

## INGRÉDIENTS

- 3 oeufs
- 300 g de céleri cuit
- 250 g de farine
- 20 g de beurre
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

01

Eplucher le céleri, le couper en morceaux et le faire cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit bien tendre. L'égoutter et le mixer très finement.

02

Dans un saladier, mélanger la purée de céleri, la farine et les oeufs jusqu'à obtenir un appareil bien lisse.

03

Faire bouillir une grande casserole d'eau salée. A l'aide de deux petites cuillères, faire tomber des morceaux de pâte dans l'eau. Les knepfle sont cuits quand ils remontent à la surface. Les prélever avec une écumoire.

04

Vous pouvez les déguster en accompagnement tels quel, les faire revenir à la poêle ou bien les repasser au four avec du comté et un peu de crème en mode gratin.



# GNOCCHIS DI PATATE

## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

- **1kg de pomme de terre farineuse**
- **Environ 250 g de farine**  
+ **pour le plan de travail**
- **1 oeuf**

01

Cuire les pommes de terre à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elle soient fondantes.

02

Les éplucher et les écraser encore chaudes sur un plan de travail légèrement fariné. Laisser refroidir. verser la farine autour.

03

Former un puits dans la purée, y casser l'oeuf et l'incorporer.

04

Incorporer la farine petit à petit. Saler et travailler délicatement avec la paume des mains jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Former une boule.

05

Couper des morceaux de pâte et former des rouleaux de 2 cm de diamètre. Les couper en tronçons de 1 cm.

06

Plonger les gnocchis dans de l'eau bouillante salée. Ils sont cuits dès qu'ils remontent à la surface.



# POMMES DE TERRE ÉCRASÉES AU FOUR

## INGRÉDIENTS

- Pommes de terre grenaille
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Épices de votre choix
- Thym, romarin, etc.

## PRÉPARATION

- 01 Cuire les pommes de terre avec la peau dans un grand volume d'eau froide et salée.
- 02 Les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et écraser chaque pomme de terre avec un verre.
- 03 Badigeonner d'huile d'olive, saler, poivrer et assaisonner selon votre goût : épices, herbes aromatiques.
- 04 Enfournier une vingtaine de minutes à 200°C.



# POMMES DE TERRE SUÉDOISES AUX ÉPINARDS

## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

- 10 pommes de terre
- 2 poignées d'épinards frais
- 100 ml de crème liquide entière
- 2 càs de parmesan
- Zeste d'un citron jaune
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre et thym

01

Laver les pommes de terre et faire des entailles tous les 3-4 mm puis les rincer pour retirer l'amidon

02

Badigeonner les pommes de terre d'huile d'olive.

03

Enfourner les pommes de terre dans un plat à gratin pendant 50 minutes.

04

Laver les épinards et les faire revenir dans une grande casserole sans matière grasse avec la gousse d'ail finement hachée.

05

Réserver les pommes de terre. Dans un autre plat verser l'eau bouillante, la crème liquide, le parmesan, le zeste du citron, les épices et les épinards puis disposer les pommes de terre.

06

Enfourner pendant 20 minutes à 180°C.



# CHOU-FLEUR RÔTI CACAHUÈTE ET LAIT DE COCO

## INGRÉDIENTS

- 1 gros chou-fleur
- 400g de lait de coco
- 3 càs bombées de beurre de cacahuète
- 1 càs de cassonade
- 1 càc de curcuma
- 1/2 càc de piment ou de paprika
- 1 gousse d'ail
- Sel
- Yaourt à la grecque
- Coriandre fraîche
- 1 poignée de cacahuètes grillées

## PRÉPARATION

- 01 Détailler le chou fleur en fleurettes.  
  
Dans un saladier, mélanger le lait de coco, le beurre de cacahuète, les épices, le sucre et la gousse d'ail très finement émincée.
- 02
- 03 Enrober les fleurettes dans la sauce.  
  
Placer le chou fleur sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- 04
- 05 Enfourner 45 min à 180°C en remuant à mi-cuisson.  
  
Servir encore chaud sur un lit de yaourt avec de la coriandre et des cacahuètes hachées.
- 06



## INGRÉDIENTS

- 1 gros chou-fleur
- 100 g de farine
- 3 oeufs
- 100 g de chapelure
- 75 g de parmesan
- 3 càs d'huile d'olive
- 1.5 càc de sel
- 2 càs d'épices cajun (ou 1 càs de paprika, 1 càs d'herbes de Provence, 1 pincée de poivre)

# CHOU-FLEUR CROUSTILLANT AU PARMESAN

## PRÉPARATION

- 01 Détailler le chou fleur en fleurettes.
- 02 Dans un bol, mélanger la chapelure, le parmesan et l'huile d'olive de façon à former une pâte sablonneuse.
- 03 Dans un saladier, mélanger les oeufs, la farine, le sel et les épices. Enrober les fleurettes dans cette préparation.
- 04 Ajouter le mélange chapelure parmesan et mélanger de nouveau.
- 05 Mettre le chou-fleur sur une plaque de cuisson et enfourner 20 min à 220°C.



## INGRÉDIENTS

- 1 gros chou-fleur
- 1 oignon
- 1.5 càc de graines de cumin
- 1 càc de curry
- 1 càc de graines de moutarde
- 200 ml de crème liquide
- 120g de cheddar ou tout autre fromage à pâte cuite dure
- Une tranche de pain rassis ou de biscotte
- HO, sel, poivre

# GRATIN DE CHOU-FLEUR À LA MOUTARDE

## PRÉPARATION

- 01 Détailler le chou-fleur en fleurettes et faire cuire 5 minutes à la vapeur.
- 02 Faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive, ajouter les graines de cumin, de moutarde, le curry et laisser cuire quelques minutes.
- 03 Déglacer à la crème, ajouter 100 g de fromage coupé en dès et laisser fondre.
- 04 Verser les fleurettes et bien les enrober.
- 05 Répartir cette préparation dans un plat allant au four. Parsemer du reste du fromage, du pain émietté et faire cuire 10 minutes à 180°C puis 5 min au grill.



## INGRÉDIENTS

- 1 butternut avec la peau
- 2 oignons rouges
- 10 feuilles de sauge
- 100 g de lentilles vertes crues ou 230 g de lentilles cuites
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- Menthe fraîche
- Estragon en feuilles
- 100 g de fromage frais de votre choix : chèvre, feta, gorgonzola, etc.
- Huile d'olive

Recette coup de 

# BUTTERNUT RÔTI AUX LENTILLES ET FROMAGE FRAIS

## PRÉPARATION

- 01 Détailler le butternut en tranches de 1 cm en gardant la peau.
- 02 Dans un saladier, mélanger le butternut avec l'oignon coupé en lamelles, les feuilles de sauge, de l'huile d'olive, du sel et du poivre.
- 03 Faire rôtir au four à 220°C pendant 30 minutes.
- 04 Faire cuire les lentilles ou ouvrir une boîte.
- 05 Dans un saladier, mettre les lentilles, les feuilles de menthe et d'estragon ciselées, 2 càs de jus de citron et le zeste d'1/2 citron, l'ail émincé et 2 càs d'huile d'olive. Bien mélanger et y ajouter le butternut et le fromage frais en dés.



# POÊLÉE POMMES DE TERRE ET POURPIER

## INGRÉDIENTS

- 4 pommes de terre
- 1 botte de pourpier
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 càc de cumin en poudre
- 1/2 càc de paprika
- Sel, poivre, huile d'olive

## PRÉPARATION

01

Eplucher et couper les pommes de terre en cubes.

02

Emincer finement l'ail et l'oignon et les faire revenir avec une légère coloration dans une poêle huilée. Saler et poivrer.

03

Ajouter les cubes de pommes de terre et les épices et faire cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

04

Laver et hacher le pourpier. L'ajouter à la préparation et attendre qu'il flétrisse légèrement.

05

Rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt.



# EMPANADAS DE POULET

## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

#### Pour la pâte

- 200 g de farine
- 40 g d'huile d'olive
- 80 g d'eau

#### Pour la garniture

- 2 filets de poulet
- 1 bouillon de légumes
- 125 g de fromage frais
- 1 oeuf
- Sel, poivre et épices de votre choix

01

Préparer la pâte en mélangeant tous les ingrédients et ne pas trop la pétrir. Réserver.

02

Porter à ébullition une grande casserole d'eau, y plonger le bouillon de légumes et y faire cuire les blancs de poulet entiers pendant environ 15 minutes

03

Laisser refroidir et les mixer avec le fromage frais.  
Assaisonner et épicer selon votre goût.

04

Abaisser la pâte en cercles d'environ 8 cm de diamètre.  
Placer de la farce sur une moitié et refermer le chausson. Bien le sceller à l'aide d'une fourchette.

05

Badigeonner avec de l'oeuf délayé avec un peu d'eau et faire cuire environ 20 min à 180°C



# RÔSTIS DE LENTILLES CORAIL ET CAROTTES

## INGRÉDIENTS

- 125 g de lentilles corail crues
- 50 g de flocons d'avoine
- 200 g de carottes râpées
- 2 oeufs
- Curry
- Sel, poivre
- Huile d'olive

## PRÉPARATION

- 01 Faire cuire les lentilles comme indiqué sur le paquet. Démarrage eau froide et sans sel.
- 02 Râper les carottes.
- 03 Mélanger tous les ingrédients et assaisonner selon votre goût.
- 04 Mettre un filet d'huile d'olive dans une poêle, former des galettes et faire cuire quelques minutes de chaque côté.
- 05 Servir avec une sauce au yaourt épicée et avec des herbes fraîches.



# PÂTES FRAÎCHES À LA COURGE

## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

- 350 g de courge crue  
(200 g cuite)
- 240 g de farine
- 3 càs d'huile d'olive
- Sel
- Fromage de brebis

01

Eplucher la courge et la couper en cubes. Mettre les cubes sur une plaque de cuisson et enfourner à 180-200°C pendant 20 minutes. Les dès de courge doivent pouvoir s'écraser à la fourchette.

02

Mettre une grande casserole d'eau à bouillir.

03

Mixer la courge avec 180 g de farine. Si le mélange colle un peu trop, ajouter de la farine petit à petit. Etaler la pâte à plat avec les mains sur une assiette farinée et trancher la en deux demi-cercles

04

Lorsque l'eau bout, couper des lignes de pâtes avec un ciseau (3cm de longueur sur 1 cm de largeur) en les laissant tomber directement dans l'eau. Laisser cuire 5 à 7 minutes.

05

Egoutter les pâtes et les faire revenir dans une poêle huilée. Vous pouvez ajouter de l'ail et du persil. Servir avec du fromage râpé.



# TAGLIATELLES FRAÎCHES MAISON

## INGRÉDIENTS

- 300 g de farine T45
- 3 oeufs

## PRÉPARATION

**01** Verser la farine sur un plan de travail et y faire un puits.

**02** Ajouter les oeufs entiers au centre et ramener progressivement la farine au centre en la mélangeant avec l'oeuf du bout des doigts

**03** Commencer à pétrir la pâte. Si elle est trop sèche, on peut tremper ses doigts dans l'eau. Pétrir pendant environ 10 minutes pour former une boule. La couvrir et la laisser reposer 10 minutes.

**04** Repétrir la pâte, toujours en mouillant ses doigts si elle est un peu sèche. La pâte est prête quand lorsqu'on appuie dessus, elle reprend sa forme initiale. La couvrir et la laisser reposer à nouveau 20 minutes.

**05** Prélever un quart de boule, fariner le plan de travail et la pâte et l'étaler finement pour qu'elle soit plus longue que large en lui donnant la forme d'une longue bande.

- 06 Fariner généreusement la pâte étalée, la plier en deux dans le sens de la longueur, refariner et répéter l'opération jusqu'à ce que la pâte ne puisse plus être pliée en deux.
- 07 Couper sur le côté des bandes de l'épaisseur des tagliatelles. Bien déplier et fariner chaque pâte. Puis former un nid.
- 08 Mettre les nids dans un plat fariné et saupoudrer encore de farine. Les couvrir avec un torchon jusqu'à la cuisson.
- 09 Faire bouillir un très grand volume d'eau chaude salée. Cuire les pâtes environ 3 à 5 minutes selon leur épaisseur en remuant très très régulièrement.
- 10 Les égoutter et les plonger directement dans la sauce de votre choix (voir sauce aux tomates cerises ci-après), sur un feu doux, en mélangeant bien avant de servir immédiatement.



# SAUCE AUX TOMATES CERISE, À L'AIL ET AU BASILIC

## INGRÉDIENTS

- 500g tomates cerise
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Feuilles de basilic
- Sel
- Poivre

## PRÉPARATION

- 01 Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle.
- 02 Ajouter les tomates cerise, l'ail haché, sel, poivre et laisser cuire quelques minutes en remuant.
- 03 Hors du feu, ajouter le basilic. Goûter et rectifier l'assaisonnement.





# FONDANT CHOCOLAT

(SANS SUCRE AJOUTÉ ET SANS BEURRE)

## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

- 200 g de chocolat noir à environ 50% de cacao
- 40 g de farine
- 4 oeufs
- 100 g de fromage blanc
- 1 càc de levure chimique

- 01 Séparer les blancs des jaunes d'oeufs.
- 02 Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-onde.
- 03 Dans un saladier, mélanger les jaunes et le fromage blanc.
- 04 Ajouter ensuite la farine, la levure. Bien mélanger et ajouter le chocolat fondu.

05 Monter les blancs d'oeufs en neige et les incorporer délicatement à la préparation.

06 Enfourner entre 12 et 14 min à 180°C. Le gâteau doit être encore coulant au centre.



# TOURTA DE BLEA

## LA TOURTE AUX BLETTES SUCRÉE DE NICE

### INGRÉDIENTS

- 1 botte de blettes
- 50 g de raisins secs réhydratés
- 50 g de pignons de pin
- 4 pommes golden
- 5 cuillères à soupe de sucre

#### Pour la pâte

- 500 g de farine
- 1 oeuf
- 75 g de lait
- 140 g de sucre
- 100 g de beurre
- 4 càs d'huile neutre

### PRÉPARATION

01

Préparer la pâte : sur un plan de travail, verser la farine. Y creuser un puits et y ajouter la levure, le zeste du citron, le sucre, une pincée de sel et l'oeuf. Versez l'huile et remuer avec une fourchette.

02

Faire fondre le beurre et l'incorporer à la pâte jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ne pas trop travailler la pâte et la laisser reposer le temps de préparer la farce.

03

Couper les côtes de blettes au ras de la feuille. Couper les feuilles en deux ou trois et les faire cuire 5 minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée.

## INGRÉDIENTS SUITE

- Le zeste d'un citron
- 1,5 sachet de levure chimique
- Sel

04

Les égoutter, les rincer à l'eau froide et bien les serrer dans les mains afin d'enlever un maximum d'eau. Puis les hacher finement au couteau.

05

Eplucher et peler les pommes. Les couper en petits morceaux et les faire cuire 10 minutes environ dans une casserole avec 2 càs de sucre en remuant très régulièrement.

06

Dans un saladier, mélanger les blettes, les pignons, les raisins réhydratés et les pommes. Ajouter 3 càs de sucre et bien remuer.

07

Séparer la pâte en deux morceaux. Les étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Recouvrir le fond d'un grand plat à gâteau ou d'une plaque à pâtisserie avec l'une des pâtes. Etaler la farce et recouvrir avec l'autre pâte. Piquer la surface avec une fourchette.

08

Enfourner dans un four préchauffé à 210°C pendant 20 minutes.  
Servir tiède ou à température ambiante mais pas froid.



# TARTE AUX FRUITS SANS CUISSON

## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

- 500 g de biscuits spéculoos (ou roudor, galette bretonnes, etc.)
- 160 g de beurre demi-sel
- Le zeste d'un citron jaune
- 500 g de mascarpone
- 60 g de crème liquide
- Fruits de saison

01

Mixer les spéculoos jusqu'à obtenir de la poudre. Ajouter le beurre fondu et mélanger afin d'obtenir une pâte.

02

Dans un petit moule à tarte, disposer la pâte de spéculoos au fond, bien tasser et réserver au frigo.

03

Dans un bol, mettre la mascarpone, la crème liquide, le zeste de citron et fouetter jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.

04

Nettoyer et couper les fruits

Sortir et démouler la pâte de spéculoos. Etaler la crème de mascarpone par-dessus et ajouter les fruits .



# TARTE AUX FRUITS SANS CUISSON

## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

- 500 g de biscuits spéculoos (ou roudor, galette bretonnes, etc.)
- 160 g de beurre demi-sel
- Le zeste d'un citron jaune
- 500 g de mascarpone
- 60 g de crème liquide
- Fruits de saison

01

Mixer les spéculoos jusqu'à obtenir de la poudre. Ajouter le beurre fondu et mélanger afin d'obtenir une pâte.

02

Dans un petit moule à tarte, disposer la pâte de spéculoos au fond, bien tasser et réserver au frigo.

03

Dans un bol, mettre la mascarpone, la crème liquide, le zeste de citron et fouetter jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.

04

Nettoyer et couper les fruits

Sortir et démouler la pâte de spéculoos. Etaler la crème de mascarpone par-dessus et ajouter les fruits .



# GÂTEAU MOELLEUX POMME ET CITRON

## INGRÉDIENTS

- 3 oeufs
- 2 pommes
- 135 g de yaourt
- 225 g de farine
- 135 g de sucre en poudre
- 90 g d'huile neutre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 citron

## PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, battre les oeufs entiers et le sucre au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange double de volume.
- 02 Ajouter le zeste du citron, son jus, le yaourt et l'huile et mélanger doucement.
- 03 Ajouter la farine, la levure tamisée et mélanger délicatement avec une spatule.
- 04 Laver et éplucher les pommes. les couper en cubes et les incorporer à la pâte.
- 05 Verser la préparation dans un moule en silicone ou un moule à gâteau beurré et fariné et faire cuire 30 minutes à 180°C.



# CAKE AU YAOURT ET AU CHOCOLAT

## INGRÉDIENTS

- 250 g de farine T80 ou T110
- 100 g de chocolat
- 3 oeufs
- 125 g de yaourt nature
- 100 ml de lait
- 100 g de purée de noisette
- 60 g de sucre complet
- 5 g de levure chimique
- 1 pincée de sel

## PRÉPARATION

**01** Dans un saladier, battre les oeufs et le sucre.

**02** Ajouter le chocolat fondu, la purée de noisette et bien mélanger.

**03** Ajouter le yaourt, le lait, mélanger et ajouter ensuite la farine. Mélanger de nouveau.

**04** Mettre la préparation dans un moule à cake et mettre quelques copeaux de beurre au centre et sur toute la longueur du cake pour obtenir une belle croûte

**05** Faire cuire 15 min à 180°C et 45 min à 150°C.



# BARRE CHOCOLAT CACAHUÈTE

## FAÇON SNICKERS

### PRÉPARATION

#### INGRÉDIENTS

- 100 g de flocons d'avoine
- 180 ml de beurre de cacahuètes
- 70 g de sirop d'érable

#### Caramel

- 70 g de sirop d'érable
- 130 g de beurre de cacahuète
- Cacahuètes non salées

#### Nappage

- Chocolat noir ou au lait
- Huile de coco fondue

01

Mixer les flocons d'avoine. Les mélanger avec le beurre de cacahuète et le sirop d'érable. Tasser la préparation dans un moule carré ou rectangulaire et réserver au frais.

02

Préparer le caramel sans cuisson en mélangeant le sirop d'érable, le beurre de cacahuète et une pointe de fleur de sel.

03

Recouvrir la pâte du caramel. Ajouter des cacahuètes concassées pour le croquant.

04

Faire prendre au frais. Découper des barres et les enrober de chocolat fondu.



### INGRÉDIENTS

- 200 g de ricotta
- 75 g de farine
- 100 g de sucre
- 125 g de poudre d'amande
- Le jus d'1/2 citron
- Le zeste d'1 citron
- 1 càc de bicarbonate
- 1 oeuf

# BISCUITS MOELLEUX RICOTTA ET CITRON

## PRÉPARATION

**01** Dans un saladier, mélanger la ricotta, le zeste du citron et le jus d'1/2 citron.

Ajouter l'oeuf et bien mélanger. Puis ajouter le sucre, la farine, le bicarbonate et la poudre d'amande.

**02**

A l'aide d'une cuillère à glace, former des boules sur une plaque de cuisson. Parsemer d'amandes effilées.

**03**

Faire cuire 15 minutes à 180°C. Parsemer de sucre glace lorsque les biscuits sont refroidis.

**04**



# MADELEINE AU CACAO

## INGRÉDIENTS

- 4 oeufs
- 100 g de beurre fondu
- 150 g de sucre
- 60 ml d'huile neutre
- 80 ml de lait
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 3 càs de cacao non sucré

## PRÉPARATION

01

Mélanger les oeufs et le sucre avec une pincée de sel jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

02

Ajouter le beurre fondu, l'huile et le lait et bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.

03

Ajouter la farine, le cacao et la levure et bien mélanger à nouveau.

04

Beurrer des moules à madeleine. Mettre de la pâte au 3/4 de chaque emplacement et faire cuire 5 min à 220°C, puis 8 à 10 minutes à 180°C



# GRANOLA MAISON AUX AMANDES

## INGRÉDIENTS

- 70 g d'amandes
- 60 g de purée d'amande complète
- 120 g de flocons d'avoine
- 60 g d'huile de noisette
- 50 ml de sirop d'érable
- 1 pincée de sel

## L'INFO

*Vous pouvez troquer les amandes par n'importe quel autre oléagineux.*

## PRÉPARATION

- 01 Préchauffer le four à 160°C.  
Concasser les amandes.
- 02 Dans un saladier, mettre tous les ingrédients et bien mélanger.
- 03 Etaler la préparation sur une plaque de cuisson et enfourner 25 minutes.
- 04 Laisser refroidir et mettre le granola dans une boîte hermétique. Il se conserve plusieurs semaines.



# SPECULOOS MAISON

## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

- 500 g de farine
- 5 g de levure chimique
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- 10 g de cannelle
- 2 g d'épices à pain d'épices
- 250 g de beurre
- 1 oeuf
- 325 g de vergeoise
- 20 g de lait

**01** Tamiser la farine, la levure, le bicarbonate de soude, la cannelle et les épices.

**02** Casser l'œuf dans un bol puis ajouter le sucre et le lait et mélanger à l'aide d'un fouet.

**03** Dans un saladier, mettre la farine et le beurre jusqu'à obtention d'une masse sableuse.

**04** Incorporer le mélange œuf, sucre et lait et travailler le tout pour obtenir un mélange homogène.

**05** Envelopper la pâte dans un film et réserver au froid pendant 1h.

**06** Etaler la pâte à environ 2mm d'épaisseur. Détailler à l'aide d'un emporte-pièce ou découper des formes au couteau.

**07** Cuire pendant 8 à 10min à 180°C.



# CRÈME BRULÉE DE POTIRON

## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

- 250 g de potiron
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 5 jaunes d'œufs
- 70 g de sucre
- Sucre de canne pour le caramel

01 Préchauffer le four à 180°C.

02 Faire cuire le potiron coupé en cubes puis le mixer.

Dans un saladier, verser les jaunes d'œufs avec le sucre et mélanger énergiquement au fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

03

04 Ajouter la purée de potiron, mélanger puis ajouter la crème fraîche.

05 Verser la préparation dans 6 ramequins et faire cuire au bain-marie au four pendant 35 minutes. Laisser ensuite refroidir et réserver au frais environ 1h.

06 Saupoudrer le dessus de sucre de canne et faire caraméliser sous le grill du four.



# ORÉO

## VERSION MAISON

### PRÉPARATION

#### INGRÉDIENTS

- 150 g de beurre
- 250 g de poudre d'amande
- 2 oeufs
- 20 g de cacao 30%
- 125 g de mascarpone
- 2 càs de sirop d'agave

01

Faire fondre 120g de beurre. Dans un bol, mélanger le cacao, la poudre d'amande et 1 cuillère à soupe de sirop d'agave. Ajouter les oeufs et enfin le beurre fondu.

02

Etaler la pâte sur un plan de travail sur 0.5 cm d'épaisseur. Prélever des ronds à l'aide d'un emporte-pièce.

03

Faire cuire les biscuits 10 minutes à 180°C.

04

Préparer la crème : faire fondre 30 g de beurre, ajouter le mascarpone et 1 càs de sirop d'agave. Bien fouetter le mélange. Sortir les biscuits du four et attendre 15 minutes.

05

Procéder au montage jusqu'à épuisement des ingrédients.



# TARTE SUCRÉE POTIRON NOIX DE PECAN

## INGRÉDIENTS

- 200 g de potiron
- 1 pâte brisée
- 70 g de sucre en poudre
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cannelle
- 2 œufs
- 25 cL de crème liquide
- 75 g de noix de pécan

## PRÉPARATION

**01** Préchauffer le four à 180°C.

**02** Dans une casserole, faire cuire le potiron dans un fond d'eau avec la moitié du sucre, le miel et une pincée de cannelle pendant 10min. Enlever le surplus d'eau puis le réduire en purée.

**03** Dans un grand bol, fouetter les œufs avec la crème et le reste de sucre, ajouter le reste de cannelle, la purée de potiron et bien mélanger.

**04** Abaisser la pâte brisée dans un moule à tarte, y verser l'appareil et répartir les noix de pécan.

**05** Enfourner 25 à 30 min, jusqu'à ce que la tarte soit dorée.



# MOELLEUX AUX POIRES

## INGRÉDIENTS

- 75g de farine
- 50g de flocons d'avoine
- 1 pincée de sel
- 35g de miel
- 35g de cassonade
- 1/2 sachet de levure
- 2 oeufs
- 50g de lait
- 25g d'huile d'olive
- 2-3 poires coupées en dés

## PRÉPARATION

- 01 Préchauffer le four à 180°C.
- 02 Dans un saladier, mélanger la farine, les flocons d'avoine et la levure. Mélanger au fouet.
- 03 Ajouter le sucre, le miel, les œufs, le lait, l'huile et mélanger.
- 04 Verser la préparation dans un moule.
- 05 Eplucher et découper les fruits et les répartir sur la pâte.
- 06 Enfourner pendant 20 à 30 min.



# PUMPKIN SPICED LATTE

## INGRÉDIENTS

- 100 g de purée (ou soupe) de courge
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de gingembre
- 1 pincée de clous de girofle
- 20 cL de lait

## PRÉPARATION

- 01 Dans un mug, verser la purée de courge.
- 02 Ajouter le sirop d'érable et mélanger à l'aide d'une cuillère.
- 03 Ajouter les différentes épices et mélanger.

04 Verser sur le mélange le lait préalablement chauffé et mélanger. Re mixer au mixeur plongeant si le mélange n'est pas assez homogène.



# CRÈME "DANETTE" AU CHOCOLAT

## INGRÉDIENTS

- 500 mL de lait
- 100 g de chocolat noir  
(ou moitié lait moitié  
noir)
- 25g de maïzena
- 1 càs de sucre  
(facultatif)

## PRÉPARATION

**01** Diluer la maïzena dans un peu de lait froid.

**02** Dans une casserole, faire chauffer le reste du lait, le chocolat cassé en morceaux, le sucre et la maïzena diluée.

**03** Laisser épaissir à feu moyen sans cesser de remuer.

**04** Répartir dans 4 verrines (ou pots de yaourt) et réserver au réfrigérateur au moins 4h.



# TUILES AUX AMANDES

## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

- 4 blancs d'œufs
- 200 g de sucre
- 60 g de farine
- 60 g de beurre fondu
- 160 g d'amandes effilées

01

Verser les blancs dans un saladier et ajouter le sucre. Incorporer la farine et mélanger avec un fouet.

02

Faire fondre le beurre et verser sur la préparation. Mélanger au fouet afin d'obtenir une masse crémeuse.

03

A l'aide d'une spatule, incorporer délicatement les amandes effilées.

04

A l'aide d'une cuillère, étaler la préparation sur une feuille de papier sulfurisé pour donner son épaisseur à la tuile.

05

Enfourner à 200°C pendant 10 à 12min.

06

Disposer les tuiles sur un rouleau à pâtisserie lorsqu'elles sont encore chaudes et laisser refroidir.



# MUFFINS POIRE CANNELLE

## INGRÉDIENTS

- 1 yaourt
- 3 œufs
- 165 g de beurre fondu
- 55 g de poudre d'amandes
- 250 g de farine
- 120 g de sucre complet ou cassonade
- 3 càc de levure chimique
- 2 càc rases de cannelle
- 1 càc rase de gingembre en poudre
- 4 poires

## PRÉPARATION

- 01** Dans un saladier, mélanger le yaourt avec le beurre fondu et les œufs.
- 02** Ajouter tous les ingrédients secs : poudre d'amandes, farine et levure chimique, sucre, cannelle, gingembre et bien mélanger.
- 03** Eplucher et ôter les pépins des poires. Couper en morceaux et mélanger à la pâte.
- 04** Répartir la pâte dans des moules à muffins, en les remplissant à 2/3.
- 05** Faire cuire une vingtaine de minutes à 180°C.



# BROWNIE FONDANT À L'AVOINE

## INGRÉDIENTS

- 80 g de flocons d'avoine
- 30 g de cacao amer
- 20 g de poudre d'amande complète
- 30 g de sucre
- 120 g de lait
- 120 g de fromage blanc
- Pépites de chocolat

## PRÉPARATION

- 01 Mélanger tous les ingrédients secs.
- 02 Y ajouter le lait et le fromage blanc.
- 03 Parsemer de pépites de chocolat.
- 04 Faire cuire 20 min à 180°C.



### INGRÉDIENTS

- 3 bananes
- 120 g de beurre de cacahuète
- 50 g de cacao amer en poudre

## BROWNIE 3 INGRÉDIENTS

### PRÉPARATION

- 01 Ecraser les bananes à la fourchette très finement.
- 02 Y ajouter le beurre de cacahuète et le cacao et bien mélanger.
- 03 Verser dans un plat chemisé de papier cuisson.
- 04 Faire cuire entre 25 et 30 minutes à 180°C.



# GÂTEAU CHOCO BANANE

## INGRÉDIENTS

- 300 g de banane
- 110 g de beurre de cacahuète
- 2 oeufs
- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g de chocolat
- 40 g de sucre complet
- 40 g de farine semi-complète
- Sel

## PRÉPARATION

- 01 Ecraser les bananes finement à l'aide d'une fourchette.
- 02 Dans un saladier, mélanger les oeufs, le beurre de cacahuète, le sucre et le sel. Bien mélanger.
- 03 Ajouter les flocons d'avoine et la farine et mélanger à nouveau.
- 04 Hacher grossièrement le chocolat et l'intégrer à la préparation.
- 05 Faire cuire 20 à 25 min dans un four préchauffé à 180°C.



## INGRÉDIENTS

- 50 g de flocons d'avoine
- 60 g de farine
- 35 g de poudre d'amande blanche ou complète
- 30 g de sucre roux
- 1/2 càc de bicarbonate
- 20 g de graines de pavot
- 50 g d'huile d'olive
- 20 g de miel ou de sirop d'érable ou d'agave
- 20 g de jus de citron et le zeste d'1/2 citron

# BISCUITS CROUSTILLANTS CITRON, PAVOT ET AVOINE

## PRÉPARATION

- 01 Mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier.
- 02 Dans un autre saladier, mélanger les ingrédients liquides : huile, citron et le zeste.
- 03 Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs et pétrir pour obtenir une pâte homogène.
- 04 Prélever des boules de pâtes, les aplatir et leur donner la forme d'un biscuit rond.
- 05 Faire cuire 12 minutes à 180°C. Eteindre le four, laisser la porte ouverte et laisser sécher les biscuits encore 5 min dans le four éteint.



## INGRÉDIENTS

- 50 g de flocons d'avoine
- 70 g de farine de blé
- 50 g de noix de coco rapée
- 50 g de sucre roux
- 1/2 càc de bicarbonate de soude
- 50 g d'huile de coco
- 40 g de lait
- 50 g de chocolat pour la décoration

# BISCUITS CROUSTILLANTS COCO CHOCOLAT

## PRÉPARATION

**01** Mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier.

**02** Mélanger dans un autre bol tous les ingrédients liquides dont l'huile de coco fondue.

**03** Ajouter le mélange liquide au mélange sec.

**04** Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, déposer 10 boules de pâte et les aplatir avec les doigts sur une épaisseur d'1/2 centimètre.

**05** Enfourner 10/12 minutes à 180°C et laisser encore 5 minutes dans le four éteint. Faire fondre le chocolat et en recouvrir chaque biscuit.

# ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX FRUITS



## INGRÉDIENTS

- Feuilles de riz
- 350 g de lait
- 1 càc d'extrait de vanille
- 150 g de riz à sushis
- 60 g de vinaigre balsamique blanc
- 1 kiwi
- 1 mangue
- 1 ananas
- 30 g de sucre de coco, ou complet ou de cassonade
- Sésame noir (facultatif)

## PRÉPARATION

01

Faire cuire le riz dans le lait avec le sucre et l'extrait de vanille, 15 minutes à feu très doux et à couvert. Retirer du feu et laisser reposer 10 min toujours à couvert.

02

Ajouter le vinaigre blanc puis égrener le riz avec une fourchette et laisser refroidir si possible en l'étalant sur une plaque ou dans un grand plat.

03

Eplucher les fruits, les couper en rondelles et en bâtonnets assez plats.

04

Confectionner les rouleaux de printemps en commençant par une couche de riz, puis d'un ou plusieurs fruits et parsemer de sésame noir.



## Les diététiciennes

*Cosima*

[cosima.strub@strasbourg.eu](mailto:cosima.strub@strasbourg.eu)

*Marie*

[marie.druart@strasbourg.eu](mailto:marie.druart@strasbourg.eu)

Retrouvez-nous sur



Maison Sport Santé de Strasbourg





# PÂTÉ EN CROUTE VÉGÉTARIEN...

## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

- 1 petit butternut
- 300 g de champignons de Paris
- 150 g de châtaignes cuites
- 40 g de noix de pécan
- 30 g de cranberries séchées
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 càs de sirop d'érable
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- 2 pâtes feuilletées

01

Eplucher et couper le butternut en cubes. Dans un saladier, mélanger le butternut avec le sirop d'érable, de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Les étaler sur une plaque de cuisson et faire cuire 25 minutes à 200°C en remuant de temps en temps.

02

Emincer et faire revenir l'échalote dans une peu d'huile d'olive.

03

Emincer les champignons et les faire revenir avec les échalotes. Ajouter l'ail émincé finement et les châtaignes. Saler, poivrer et faire cuire quelques minutes.

04

Hors du feu, ajouter les cranberries et les noix de pécan grillées et concassées.

37

**05** Ecraser grossièrement la farce.

**06**

Etaler les pâtes feuilletées en rectangle et les souder en les faisant se chevaucher pour former un très grand rectangle.

**07**

Mettre la farce au centre du rectangle et refermer le pâté en croute. Souder bien les bords et enlever de la pâte si nécessaire.

**08**

Réserver au frais pendant au moins 30 minutes. Puis faire cuire 25 minutes à 210°C.

## ... ET SA SAUCE MAGIQUE

### INGRÉDIENTS

#### Pour la sauce

- 250 ml de bouillon de légumes
- 1 càc de maizena
- 1 càc de sauce soja salée
- 2 càc de moutarde
- 1 càs de crème fraîche épaisse
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

**01**

Dans la poêle qui a servi à la cuisson des légumes, verser le bouillon et la maizena diluée dans un peu de bouillon froid.

**02**

Porter à ébullition sans arrêter de remuer.

**03**

Ajouter la sauce soja et la moutarde. Ajouter la crème et laisser mijoter encore 1 à 2 minutes.



# SCONES

## POIRE ET CHEDDAR

### INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 125 g de yaourt
- 50 g de beurre
- 20 g de sucre
- 30 g de lait
- 1 sachet de levure chimique
- 1 poire
- 75 g de cheddar
- Sel

### PRÉPARATION

01

Dans un saladier, mettre la farine, le sucre, la levure et un peu de sel. Incorporer le beurre fondu et la yaourt.

02

Ajouter le yaourt et pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse.

03

Couper la poire en dés et râper le fromage. Les incorporer à la pâte.

04

Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte sur une épaisseur de 2 cm. Couper en 8 parts. Les badigeonner de lait.

04

Placer les parts sur une plaque recouverte de papier cuisson et faire cuire 15 min à 200°C.



# GÂTEAU À LA BETTERAVE ET GINGEMBRE

## INGRÉDIENTS

- 75 g de cerneaux de noix
- 200 g de farine
- 2 oeufs
- 60 g de crème fraîche épaisse
- 150 g de sucre
- 125 ml d'huile tournesol
- 2 càc de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 2 betteraves rouges
- Zeste d'une orange
- 40 g de gingembre

## PRÉPARATION

01

Préchauffer le four à 180°C

Étaler les noix sur une plaque et enfourner pour 10 minutes.

02

Sortez du four et hachez les noix puis réservez. Augmenter la température du four à 195°C

03

Dans un saladier, mélanger farine, sucre, levure chimique et sel au fouet. Ajouter la betterave mixée, le zeste d'orange, les noix et le gingembre, sans mélanger

04

Dans un autre saladier fouetter les oeufs et la crème. Ajouter l'huile et fouetter à nouveau.

Pour le glaçage :

- 150 g de fromage frais
- 60 g de sucre glace
- 70 ml de crème  
fleurette entière
- Zeste d'un citron

05

Incorporer le mélange dans l'appareil à la betterave et mélanger

06

Verser le tout dans le moule et enfourner pour 35-40 minutes à mi-hauteur

07

Sortir les gâteaux du four et réserver 30 minutes avant de démouler

08

Mélanger le fromage frais puis incorporer le sucre glace, la crème entière et le zeste de citron

09

Glacer les gâteaux à l'aide d'une petite spatule



*Amérique du Sud*

# PAPITAS



## INGRÉDIENTS

- 150 g de quinoa
- 3 tranches de pain de mie
- 2 oeufs
- 1 boîte de thon
- 2 cm de gingembre frais
- 1 citron
- Ciboulette
- Huile d'olive
- Sel
- Lait

## PRÉPARATION

**01** Faire cuire le quinoa comme indiqué sur l'emballage. Faire tremper le pain de mie dans du lait

**02** Dans un saladier, mélanger le quinoa cuit, le pain de mie essoré et 1 oeuf.

**03** Dans un saladier, fouetter l'oeuf, y mélanger le thon, le gingembre finement râpé et un peu de ciboulette. Bien mélanger.

**04** Former des boules de quinoa, faire un trou au centre, garnir de thon et refermer la boulette.

**05** Faire cuire dans une poêle huilée et accompagner de jus de citron.