





MENU

Apéro et cie

Cookies salés aux tomates séchées.....	3
Falafels de potimarron.....	4
Féta grillée au sésame.....	5
Noix sucrées-salées.....	6
Velouté de chou-rave.....	7
Velouté de champignons.....	8
Croutons maison.....	9
Coleslaw de chou-rave.....	10
Salade de chou kale.....	11
Samoussas feta épinards.....	12
Galettes quinoa épinards.....	13
Pancake butternut.....	14
Pancake betterave.....	15
Pesto de pourpier et brocoli.....	16
Tortillas chips.....	17
Sablés comté sésame.....	18
Velouté « orange ».....	19

Les plats salés

Nuggets de chou-fleur	21
Tarte tatin de chou-rave et carottes.....	22
Boulettes de lentilles sauce yaourt....	23
Layer cake épinards, saumon et radis.....	25
Chili sin carne	26
Quiche butternut, gorgonzola et noix.....	27
Rostis de chou pak choï à l'avoine.....	28
Pain de betterave au chèvre et aux graines....	29
Risotto à la courge butternut....	31
Gratin de knepfle de courge, champignons et comté....	33
Galettes de légumes d'hiver.....	35
Pizza	36
Boulettes poireaux et bœuf.....	37

Gaufres patate douce....	38
Pain à burger rapide....	39
Galette de chou et thon....	40
Falafels choux de Bruxelles....	41
Conchiglionis épinards et ricotta....	43
Fatayer de pourpier et feta.....	44
Risotto citrouille....	45
Tourte effrayante poulet et champignons....	47

Sucrés

Pana cotta coco exotique....	50
Danette maison à la vanille....	51
Brownie sans sucre ajouté....	52
Le banana bread d'Ottolenghi....	53
Fondant chocolat et courge....	54
Fondant chocolat lentilles....	55
Cake à l'orange et à l'huile d'olive	56
Navet cake	57
Biscuits granola maison....	58
Salade orange et cannelle....	59
Cookies chocolat et beurre de cacahuète.....	60
Gaufres briochées aux pommes.....	61
Granola amandes et pépites de chocolat....	62
Pancakes au chocolat....	63
Salade de fruits d'hiver....	64
Cookie cup.....	65
Brownie amande et chocolat....	66
Beignets aux pommes à la poêle....	67
Cookies bretons....	68
Cupcakes potimarron et pépites de chocolat....	69
Doigts de sorcière....	71
Yeux en brochettes....	72
Carrot muffins araignées.....	73



APÉRO ET CIE

Cookies salés aux tomates séchées
Falafels de potimarron
Féta grillée au sésame
Noix sucrées-salées
Velouté de chou-rave
Velouté de champignons
Croutons maison
Coleslaw de chou-rave
Salade de chou kale

Samoussas feta épinards
Galettes quinoa épinards
Pancakes butternut
Pancakes betterave
Pesto de pourpier et brocoli
Tortillas chips
Sablés comté sésame
Velouté « orange »

3



COOKIES SALÉS AUX TOMATES SÉCHÉES

PRÉPARATION

01 Détailler les tomates séchées en petits dès.

02 Dans un saladier, mélanger l'oeuf, le sucre, la purée de sésame et l'huile.

03 Ajouter la farine et la levure chimique et les dès de tomates séchées. Saler et poivrer, ajouter des herbes de Provence selon votre goût.

04 Former des cookies sur une plaque de cuisson.

05 Enfourner une dizaine de minutes à 180°C.
Laisser refroidir.

L'INFO

Dans cette recette, laissez libre court à votre imagination : vous pouvez remplacer la purée de sésame par des purées d'amande ou de noix de cajou et les tomates séchées par des olives, des dès de jambon ou de fromage.



FALAFELS DE POTIMARRON

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **260 g de pois chiches cuits**
- **200 g de potimarron**
- **90 g de farine**
- **1 oignon**
- **1 gousse d'ail**
- **2 càs de cumin moulu**
- **Huile d'olive**
- **Sel et poivre**

- 01 Mixer les pois chiches égouttés avec l'ail, l'oignon et le potimarron grossièrement coupé avec la peau.
- 02 Placer cette purée dans un saladier et ajouter la farine, le cumin, saler et poivrer.
- 03 Bien mélanger à la main et former des petits palets.
- 04 Verser un fond d'huile dans une poêle et faire cuire les falafels pendant 5 minutes de chaque côté.

L'INFO

A déguster chauds ou froids, ces falafels revisités sont délicieux accompagnés d'une sauce au yaourt ou au fromage blanc légèrement citronnée.

5



FÉTA GRILLÉE AU SÉSAME

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 200 g de feta
- 2 oeufs
- Farine
- Sésame (environ 100 g)
- Huile d'olive

L'INFO

A picorer à l'apéro, mais aussi pour agrémenter une salade composée (salade verte, jeunes pousses d'épinards, radis et noix grillées par exemple)

01 Couper la feta en cubes assez gros.

02 Préparer 3 assiettes : une avec la farine, une avec l'oeuf battu et une avec le sésame.

03 Rouler les cubes de sésame d'abord dans la farine, puis dans l'oeuf et enfin dans le sésame.

04 Faire griller la feta à la poêle dans un filet d'huile d'olive.

NOIX SUCRÉES-SALÉES



PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **Noix, mais aussi amandes ou noix de cajou (environ 250 g)**
- **Sirop d'érable**
- **Huile d'olive**
- **Epices : cajun, paprika fumé, ail séché, romarin, etc.**

- 01 Mettre les noix dans un saladier.
- 02 Verser 2 cuillères à soupe de sirop d'érable, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et assaisonner à votre convenance.
- 03 Faire cuire à four chaud (180°C) pendant 15 minutes, en remuant 1 à 2 fois.
- 04 Laisser refroidir. Ces noix se conservent facilement à l'abri de la lumière.

L'INFO

A picorer à l'apéro, mais aussi pour agrémenter une salade composée (salade verte, jeunes pousses d'épinards, radis et noix grillées par exemple).



VELOUTÉ DE CHOU-RAVE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 1 chou-rave
- 2 blancs de poireau
- 1 grosse pomme de terre
- 1 oignon
- Bouquet garni, muscade, sel, poivre
- Huile d'olive

01

Éplucher et couper en petits cubes le chou-rave et la pomme de terre.

Laver et couper en rondelles les blancs de poireau.

02

Éplucher et émincer finement l'oignon. Dans une casserole, faire revenir l'oignon dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.

03

Verser de l'eau sans couvrir entièrement les légumes, ajouter les aromates, saler. Couvrir et faire cuire environ 20 minutes. Les légumes doivent être bien cuits.

04

Mixer la soupe, ajouter de l'eau si besoin, rectifier l'assaisonnement et servir avec des croûtons maison (cf recette p.9).

VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS



INGRÉDIENTS

- 500 g de champignons
- 1/2 l de bouillon de légumes
- 2 cùs de sauce soja
- 2 pommes de terre
- 1 oignon doux
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de noix de muscade
- Huile d'olive
- 100 ml de crème fraîche
- Sel et poivre

L'INFO

PRÉPARATION

- 01 Emincer grossièrement l'ail et l'oignon. Dans une marmite, les faire revenir dans un filet d'huile d'olive, à feu doux.
- 02 Eplucher et détailler les pommes de terre en petits cubes. Découper les champignons.
- 03 Ajouter les pommes de terre et les champignons. Faire revenir quelques secondes et déglaçer à la sauce soja.
- 04 Recouvrir le tout avec le bouillon de légumes. Assaisonner et laisser cuire 20 minutes. Mixer.

Ce velouté contient 36% de champignons. Les soupes en brique en contiennent 12%, celles déshydratées, au mieux 7% et parfois seulement 2% dont du jus concentré de champignons.

9



CROÛTONS MAISON

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- Restes de pain (blanc mais aussi complet, aux graines, de seigle...)
- Huile d'olive
- Ail frais ou en poudre, herbes de Provence

01 Couper le pain en cubes, le mettre dans un saladier.

02 Ajouter de l'huile d'olive (environ 1 cuillère à soupe pour 150g de pain). Saupoudrer d'herbes de Provence et bien mélanger.

03 Etaler sur une plaque de cuisson et faire cuire au four environ 15 minutes à 180°C.

L'INFO

Les croûtons se conservent plus d'une semaine dans une boîte en fer type boîte à gâteau ou dans un bocal en verre

04 Pour la variante à l'ail, ajouter simplement de l'ail en poudre avec les herbes de Provence, ou bien vous pouvez frotter le pain avec une gousse d'ail épluchée avant de le couper en dés.



COLESLAW DE CHOU-RAVE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 1 chou-rave
- 2 carottes
- 60g de raisins secs
- 80g de cacahuètes grillées
- Assaisonnement : 1 yaourt grec, huile d'olive, sel, poivre, persil et ciboulette fraîche, curry en poudre

- 01 Éplucher et râper le chou-rave et les carottes. Ciseler les herbes fraîches.
- 02 Mélanger le tout dans un grand saladier, ajouter les raisins secs.
- 03 Préparer la sauce : mélanger le yaourt grec avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cùc de curry en poudre, saler et poivrer
- 04 Verser la sauce dans le saladier, bien mélanger.
- 04 Concasser grossièrement les cacahuètes, à saupoudrer sur la salade juste avant de servir.

11



SALADE DE CHOU KALE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **Une dizaine de feuilles de chou kale**
- **1 pomme**
- **1/2 oignon rouge**
- **2 carottes**
- **40g de parmesan**
- **1 poignée de cacahuètes grillées non salées**
- **Coriandre fraîche**
- **Pour la sauce : le jus d'un citron, 1cs de beurre de cacahuètes, 1 cs d'huile de sésame, 2 cs d'huile de tournesol, sel, poivre**

01 Eplucher et râper les carottes. Laver et émincer finement le chou. Emincer l'oignon.

02 Mélanger les légumes dans un grand saladier, y ajouter la pomme coupée en dés, le parmesan en lamelles et la coriandre ciselée.

03 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Verser sur les légumes et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.

04 Concasser grossièrement les cacahuètes, saupoudrer juste avant de servir.



SAMOUSSAS FÉTA ÉPINARDS

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 500g d'épinards
- 200g de féta
- 1 oeufs
- 1 échalote ou 1 oignon
- Sésame, pignons de pin
- Feuilles de brick
- Sel, poivre
- Huile d'olive

04 Dans un bol, écraser la féta avec l'œuf battu. Ajouter la poêlée d'épinards tiédie et les pignons de pin.

05 Former les samoussas, badigeonner d'huile d'olive, saupoudrer de sésame et faire cuire 15 minutes à four chaud (210°C). Retourner à mi-cuisson.

01 Émincer finement l'oignon (ou l'échalote). Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans un poêle et y faire revenir l'oignon.

02 Verser les feuilles d'épinards dans la poêle. Et faire cuire jusqu'à ce que l'eau de cuisson se soit évaporée.

03 Faire revenir à sec les pignons de pin dans une poêle, ils doivent être bien dorés.

13



GALETTES QUINOA ÉPINARDS

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 130 g de quinoa ou de boulgour
- 2 gros oeufs
- 75 g de féta ou de fromage de brebis
- 70 g de feuille d'épinards
- 100 g de chapelure
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon

- 01 Enlever les tiges des feuilles d'épinards, les laver et les sécher soigneusement.
- 02 Faire cuire le quinoa dans 2 fois son volume d'eau salée pendant 12 à 15 minutes.
- 03 Dans un saladier, émietter la féta. Ajouter l'oignon et l'ail finement émincés et les feuilles d'épinards.
- 04 Battre les oeufs avec le quinoa. Mélanger avec la féta et les épinards et ajouter la chapelure. saler et poivrer.
- 05 Former des galettes et faire cuire dans un poêle avec un filet d'huile d'olive 5 minutes de chaque côté.



PANCAKES BUTTERNUT

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **220 g de butternut**
- **3 œufs**
- **100 g de farine T80**
- **85 g de bûche de chèvre ou de gruyère ou encore de bleu.**
- **30 ml d'huile d'olive**
- **5 g de levure chimique**
- **Noix de muscade**
- **Sel, poivre**

01 Eplucher le butternut, enlever les graines et le râper.

02 Dans un saladier, battre les œufs avec la farine, l'huile d'olive, la levure chimique et la noix de muscade. Saler et poivrer.

03 Ajouter la courge butternut râpée, mélanger.

04 Emietter la bûche de chèvre et mélanger délicatement pour ne pas trop casser les morceaux de fromage.

05 Former des galettes dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive et faire cuire quelques instants de chaque côté.

15



PANCAKES BETTERAVE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **200 g de betterave**
- **170 g de farine**
- **2 oeufs**
- **200 ml de lait**

01 Faire cuire la betterave avec la peau dans une cocotte pendant 20 minutes environ.

02 Mixer la betterave.

03 Dans un saladier, mettre la betterave, ajouter les oeufs, la farine puis le lait et laisser reposer quelques minutes.

04 Faire cuire les pancakes dans une poêle avec un peu de matière grasse.



PESTO DE POURPIER ET BROCOLI

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **200g Pourpier**
- **Huile d'olive**
- **2-3 fleurettes de brocoli**
- **50g de pignons de pin, amandes, noix de cajou, noisettes ou noix**
- **50g de parmesan**
- **1 gousse d'ail**
- **Sel et poivre**

01 Laver le pourpier, essorer et réserver.

02 Dans un bol, mélanger le pourpier, le brocoli et l'ail émincés, les pignons de pin, le parmesan et de l'huile d'olive.

03 Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène. Saler et poivrer

L'INFO

Vous pouvez troquer le pourpier par des fanes de carottes ou de la roquette, etc. Ici le brocoli sert à donner du volume et alléger le pesto. En été, optez pour de la courgette crue.

17



TORTILLA CHIPS

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **100g de farine de maïs**
- **100g de farine de blé**
- **40g d'huile d'olive**
- **1cc de sel**
- **8cL d'eau**
- **Paprika ou piment**

01 Mélanger tous les ingrédients hormis le paprika pour former une pâte élastique et non collante.

02 Etaler grossièrement la pâte, puis saupoudrer de paprika, retourner saupoudrer à nouveau puis étaler finement.

03 Découper des triangles au couteau.

04 Faire cuire à 200°C 10 à 15 minutes.

L'INFO

A consommer avec du ketchup maison ou plus traditionnel, du guacamole.



SABLES COMTE SÉSAME

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **150g de comté râpé**
- **150g de farine (moitié complète, moitié blanche)**
- **100g de beurre (à température ambiante)**
- **2 cuillères à soupe de sésame**
- **Herbes de Provence (facultatif)**

L'INFO

N'hésitez pas à remplacer le comté par un autre fromage à pâte dure : emmental, appenzeller, abondance...

01 Verser la farine dans un saladier, ajouter le beurre coupé en dés, le comté et les graines de sésame. Assaisonner avec les herbes de Provence.

02 Pétrir à la main jusqu'à obtenir une boule. Réserver au frais une trentaine de minutes.

03 Etaler la pâte et découper des formes à l'emporte-pièce. Pour un repas d'Halloween, créer des os, des citrouilles, des chauves-souris...

04 Faire cuire au four préchauffé à 180°C pendant environ 15 minutes.



VELOUTÉ "ORANGE"

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **2,5kg de courges (butternut, potimarron, potiron)**
- **1 oignon**
- **4 carottes**
- **Bouillon cube de légumes, sel, poivre, herbes de Provence, noix de muscade**
- **6 Vache qui rit**

01

Couper les courges en morceaux
retirer la peau sauf pour le
potimarron.

02

Éplucher l'oignon, le couper.
Éplucher les carottes, les couper
en rondelles.

Dans une grande casserole,
mettre tous les légumes,
assaisonner avec les herbes de
Provence et la noix de muscade,
poivrer.

03

Verser de l'eau sans couvrir
entièvement les légumes, ajouter
le bouillon cube.

04

Faire cuire jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.
Ajouter les Vache qui rit et mixer le tout. Rajouter un peu
d'eau si la soupe est trop épaisse. Rectifier l'assaisonnement.



LES PLATS SALÉS

Nuggets de chou-fleur
Tarte tatin de chou-rave et carottes
Boulettes de lentilles sauce yaourt
Layer cake épinards, saumon et radis
Chili sin carne
Quiche butternut, gorgonzola et noix
Rostis de chou pak choï à l'avoine
Pain de betterave au chèvre et aux graines
Risotto à la courge butternut
Gratin de knepfle de courge,
champignons et comté

Galettes de légumes d'hiver
Pizza
Boulettes poireaux et bœuf
Gaufres patate douce
Pain à burger rapide
Galette de chou et thon
Falafels choux de Bruxelles
Conchiglionis épinards et ricotta
Fatayer de pourpier et féta
Risotto citrouille
Tourte effrayante poulet et champignons

21



NUGGETS DE CHOU-FLEUR

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **1 chou-fleur**
- **50g de farine**
- **1 cuillère à soupe de concentré de tomate**
- **100g de chapelure**
- **2 cs d'huile d'olive**
- **1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique**
- **Ail en poudre, paprika fumé, sel, poivre**

01

Séparer les fleurettes de chou-fleur, les laver et les blanchir 5 minutes dans de l'eau bouillante. Égoutter.

02

Dans un saladier, mélanger la farine, le concentré de tomate, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Ajouter 1 à 2 cuillères à soupe d'eau si la préparation est trop épaisse. Assaisonner avec l'ail et le paprika, saler, poivrer.

03

Verser les fleurettes dans la préparation et bien mélanger. Enrober chaque fleurette de chapelure.

04

Disposer les fleurettes sur une plaque de cuisson et faire cuire au four 25 minutes à 210°C.

TARTE TATIN DE CHOU RAVE ET CAROTTES



PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 1 chou rave
- 2 carottes
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 2 càs de miel
- Sel, poivre

01 Eplucher et couper en rondelles le chou rave, les carottes et l'oignon.

02 Dans une poêle faire revenir les tranches de légumes dans le beurre. Dissoudre le miel dans la poêle. Déglaçer au vinaigre balsamique et laisser caraméliser les légumes de chaque côté.

03 Disposer les légumes dans un moule à tarte légèrement graissé. Recouvrir de pâte brisée.

04 Faire cuire 40 minutes environ à 180°C.

23



BOULETTES DE LENTILLES SAUCE YAOURT

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **450g de lentilles cuites (environ 200g crues)**
- **110g de chapelure**
- **1 oignon jaune**
- **30g de tomates séchées**
- **2 cs concentré de tomate**
- **1 cs d'herbes séchées (thym, romarin, origan, basilic), cumin**
- **4 - 5 branches de persil frais, sel, poivre**
- **Huile d'olive**

- 01 Faire cuire les lentilles, bien les égoutter.
Dans un mixer, verser les lentilles, la chapelure, l'oignon grossièrement coupé, les tomates séchées hachées, le concentré de tomate, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, les épices et le persil.
- 02 Mixer jusqu'à obtenir une farce.
- 03 Former des boules (les mains humides évitent que la pâte ne colle trop).
- 04 Mettre au frais 30 minutes
- 05 Faire cuire quelques minutes à la poêle, dans un peu d'huile d'olive. Les boulettes doivent être dorées.

POUR LA SAUCE AU YAOURT

- 2 yaourts grecs
- Herbes fraîches :
menthe, persil,
ciboulette, aneth
- Sel, poivre
- 1 cs d'huile d'olive
- 3 tomates séchées

PRÉPARATION

- 01 Hacher finement les herbes fraîches et les tomates séchées.
- 02 Mélanger tous les ingrédients et servir bien frais.



25



LAYER CAKE ÉPINARDS SAUMON ET RADIS

PRÉPARATION

- INGRÉDIENTS**
- 200 g de farine de sarrasin
 - 150 g de farine de riz
 - 3 œufs
 - 200 g d'épinards
 - 250 ml de lait
 - 200 ml d'eau
 - 2càs d'Huile d'olive
 - Sel poivre

Garniture

- Fromage frais
- Herbes fraîches
- Saumon
- Radis

- 01 Laver les épinards et les faire cuire 2 à 3 minutes dans de l'eau bouillante.
- 02 Les mixer avec le lait, l'eau et les œufs, l'huile d'olive jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- 03 Dans un saladier, mettre les farines et ajouter progressivement les liquides.
- 04 Laisser reposer 30 minutes. Cuire les crêpes à la poêle.
- 05 Monter le layer cake en alternant une crêpe, du fromage frais et une tranche de saumon et des radis finement émincés jusqu'à épuisement des ingrédients.



CHILI "SIN" CARNE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 1 oignon rouge
- 3 carottes
- 100g de maïs
- 250g de haricots rouges cuits
- 400g de tomates pelées au jus
- Huile d'olive, sel, poivre
- Epices : paprika, coriandre, cumin, ail

01 Eplucher et émincer finement l'oignon. Eplucher et couper les carottes en dés.

02 Dans un faitout, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, et y faire revenir les oignons. Ajouter ensuite les carottes et les tomates au jus.

03 Assaisonner avec : 1 cuillère à café de paprika, 1 cuillère à café de coriandre, 1 cuillère à café de cumin et 1 cuillère à café d'ail séché. Saler, poivrer. Laisser mijoter une quinzaine de minutes.

04 Égoutter les haricots rouges et le maïs, et les ajouter à la casserole. Laisser cuire encore 5 minutes avant de servir.

27



QUICHE BUTTERNUT GORGONZOLA ET NOIX

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 500 g de chair de butternut (ou tout autre courge)
- 4 œufs
- 30 cl de lait
- 100 g de gorgonzola
- 60 g de noix
- Sel, poivre
- Noix de muscade
- Huile d'olive

- 01 Découper la courge en dés. Les faire revenir dans un filet d'huile d'olive dans une poêle. Il doivent être *al dente*.
- 02 Dans un saladier, battre les œufs, ajouter le lait, saler et poivrer, muscader.
- 03 Détailer le fromage en dès et concasser grossièrement les noix.
- 04 Dans un moule à tarte, déposer la pâte, recouvrir avec les dès de courge et l'appareil à base d'œuf. Parsemer de fromage et de noix.
- 05 Faire cuire au four entre 30 et 45 minutes à 180°C.

L'INFO

Butternut, potimarron, citrouille se marient à merveille avec *roquefort* et des noix ou des noisettes. C'est pas qu'on vous prend pour des courges mais la courge, on l'aime d'amour en général et dans cette recette en particulier.



ROSTIS DE CHOU PAK CHOÏ À L'AVOINE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 1 chou pak choï
- 50 g de maizena
- 80 g de flocons d'avoine
- 2 échalotes
- 1 càs d'herbes de Provence
- 100g de fromage râpé
- Sel, poivre
- Huile d'olive

01 Laver, enlever les éventuels fils des côtes et émincer finement le chou.

02 Cuire le chou émincé 5 min dans de l'eau bouillante salée.
Egoutter très soigneusement.
Hacher les échalotes.

03 Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients ensemble.

04 Dans une poêle chaude et huilée, former des galettes. Faire cuire et retourner en attendant que la galettes se détache bien toute seule.

L'INFO

Vous pouvez remplacer le chou pak choï par des blettes, mais aussi ajouter des tomates séchées, des épices, des herbes fraîches, etc.

29



PAIN DE BETTERAVE AU CHÈVRE ET AUX GRAINES

INGRÉDIENTS

- 2 betteraves crues pelées et râpées finement
- 2 oeufs
- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g de graines de courge
- 100 g de farine blanche
- 100 g de farine complète
- 80 g de crème fraîche
- 120 g de palets de fromage de chèvre
- 20 g de parmesan
- 1 càs de miel

- 1 sachet de levure chimique
- 10 g de thym
- 2 càc de graines de carvi
- 2 càc de graines de nigelle
- 80 ml d'huile de tournesol

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C.

- 01 Huiler un moule à cake ou des moules à muffins.

Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le thym, les graines de courges, de carvi et de nigelle.

02 Dans un saladier, mélanger les deux farines, la levure chimique et 3/4 de càc de sel.

03 Ajouter les betteraves râpées, le mélange à base de flocons d'avoine et de graines (garder une càs pour décorer le dessus du pain). Le tout sans mélanger.

04 Dans un autre saladier, battre les oeufs avec l'huile, la crème, le miel et le parmesan. Ajouter le fromage de chèvre coupé en dès et mélanger en essayant de ne pas trop écraser le fromage.

05 Verser dans un moule à cake préalablement huilé et décorer avec les flocons et graines restants.

06 Cuire 40 min. Couvrir avec du papier aluminium et cuire à nouveau pendant 40 min. Sortir le pain du four et le laisser reposer 5 min avant de le démouler et le faire refroidir sur une grille.

L'INFO

Ne vous laissez pas rebuter par la longueur de la liste des ingrédients de cette recette somme toute très facile.

Le chef anglo-israélien Yotam Ottolenghi a l'habitude de mettre beaucoup d'épices, de graines et d'aromates en tout genre dans ses plats. Au début on se dit que les saveurs risquent de se marcher dessus. Eh bien pas du tout! On parie?

31



RISOTTO A LA COURGE BUTTERNUT

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 1 petite courge butternut
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 blanc de poireau
- 350g de riz arborio
- 50g de noisettes
- 50g de Comté ou d'Abondance
- Huile d'olive
- Bouillon de légumes, sauge, herbes de Provence, poivre, sel

01

Éplucher le butternut, ôter les graines et couper la chair en cubes. Dans un saladier, mélanger les cubes et 1 càs d'huile d'olive, sel, poivre et herbes de Provence. Étaler sur une plaque de cuisson et cuire à four préchauffé à 200°C pendant 20 minutes.

02

Dans une casserole, faire chauffer 1,5 l d'eau et y laisser fondre le bouillon de légumes.

03

Dans une autre casserole, faire chauffer 1 càs d'huile d'olive, y faire revenir l'ail haché et les échalotes émincées. Ajouter le riz et mélanger jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter 2 louches de bouillon, tout en remuant.

04

Recommencer l'opération dès que le liquide est absorbé et jusqu'à ce que le riz soit bien tendre et qu'il n'y ait plus de bouillon.

05

Râper le fromage et l'ajouter au riz.

06

Mixer 1/3 du butternut en une purée lisse, et ajouter cette purée ainsi que les morceaux de butternut au risotto.

07

Concasser grossièrement les noisettes, les faire griller à sec dans une poêle (facultatif, mais elles auront plus de saveur). Saupoudrer le risotto de noisettes et servir sans attendre.

33



GRATIN DE KNEPFLE DE COURGE, CHAMPIGNONS ET COMTÉ

PRÉPARATION DES KNEPFLE

INGRÉDIENTS

Pour les knepfle

- 250 g de courge
- 3 oeufs
- 50 g de fromage blanc
- 250 g de farine

Pour le crème de courge

- 300 g de courge
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 100 ml de crème liquide

Garniture

- 300 g de champignons
- 100 g de comté

01 Eplucher et détailler la courge en dés. Les faire cuire dans un fond d'eau et les réduire en purée.

02 Dans un saladier, mélanger la purée de courge, les oeufs, le fromage blanc et la farine.

03 Faire chauffer une grande casserole d'eau salée. Jeter des morceaux de la préparation à l'aide de deux petites cuillères.

04 Lorsque les knepfle remontent à la surface, les prélever avec une écumeoire et les déposer dans une passoire.

- 05 Eplucher et détailler la courge en dés. Emincer l'ail et l'oignon.
- 06 Faire revenir l'ail et l'oignon dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajouter les dés de courge et mettre un fond d'eau. Laisser cuire avec un couvercle jusqu'à ce que la courge soit très tendre.
- 07 Mixer le tout avec la crème liquide. Saler et poivrer.
- 08 Emincer les champignons et les faire revenir dans un filet d'huile d'olive à la poêle. Saler et poivrer.
- 09 Mélanger les knepfle avec la crème de courge et les champignons dans un plat à gratin. Répartir le comté râpé sur le dessus.
- 10 Enfourner 10 à 15 minutes à 200°C.

L'INFO

Vous pouvez utiliser toutes les courges pour cette recette : du potimarron pour les knepfle et du butternut pour la sauce par exemple. Vous pouvez également troquer le comté pour de la feta, du fromage frais de chèvre ou du fromage de brebis.

35



GALETTES DE LÉGUMES D'HIVER

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 100 g de farine de sarrasin
- 2 oeufs
- 80 g de féta
- 2 carottes
- 100 g de chou blanc (ou de poireaux ou plus de carottes)
- 1 càs d'herbes de Provence
- Cumin en poudre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

01

Eplucher et râper les légumes et/ou émincer très finement le chou/poireaux. Les faire revenir quelques minutes à la poêle avec des herbes de Provence et un peu de cumin.

02

Dans un saladier, battre les oeufs, ajouter les légumes, les épices et la féta émiettée.

03

Ajouter ensuite la farine et mélanger bien. Vous devez obtenir une boule de pâte.

04

Diviser la pâte en 6 boules et les aplatis avec les mains mouillées pour former des galettes. La pâte est assez collante, vous pouvez également former les galettes directement dans la poêle.

05

Faire cuire les galettes quelques minutes de chaque côté dans une poêle huilée.



PIZZA

PRÉPARATION

01

Dans un saladier, verser la farine, l'huile d'olive, l'origan et le sel, mélanger. Ajouter ensuite la levure et mélanger encore.

02

Faire un puit au milieu de la farine. Incorporer peu à peu l'eau en pétrissant. La pâte doit former une boule et être élastique.

03

Couvrir d'un torchon humide et laisser reposer, la pâte doit doubler de volume (1h30 à 2h).

04

Préparer la sauce en mélangeant le coulis de tomate, du concentré de tomate, et assaisonner avec sel, poivre, origan et huile d'olive.

05

Étaler la pâte (petites pizzas individuelles ou 2 grandes), répartir la sauce tomate, garnir à souhait et faire cuire à 210°C pendant 15 à 25 minutes selon la taille.

INGRÉDIENTS

- **Pâte :** 500g de farine, 300mL d'eau tiède, 1càc de sel, 2 càs d'huile d'olive, origan, levure de boulanger
- **Sauce :** coulis de tomate, concentré de tomate, huile d'olive, origan, sel, poivre
- **Garniture au choix :** mozzarella, gruyère, chèvre, comté, jambon, thon, olives, poivrons marinés, fonds d'artichauts,...

37



BOULETTES POIREAUX ET BOEUF

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 3 poireaux
- 45 g de chapelure
- 125 g de boeuf haché
- 1 oeuf
- 150 ml de bouillon
- Le jus et les zestes d'un citron
- Yaourt

01 Laver, émincer et faire cuire les poireaux. Egoutter et laisser refroidir.

02 Essorer très fortement les poireaux dans vos mains pour enlever un maximum d'eau.

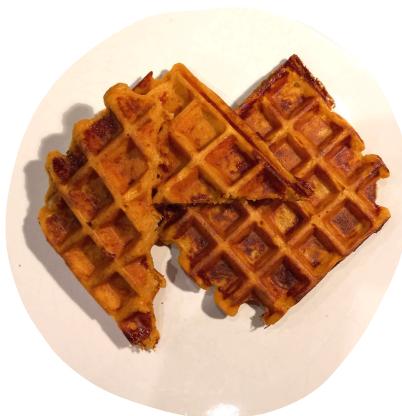
03 Dans un saladier, battre les oeufs. Ajouter la chapelure, les zestes du citron et les poireaux essorés. Saler et poivrer.

04 Mettre la préparation 30 minutes au frais.

05 Former des boulettes et les faire cuire à la poêle dans un filet d'huile d'olive.

06 Lorsque les boulettes sont dorées, ajouter le bouillon, couvrir et laisser mijoter 30 minutes.

07 Servir avec un trait de yaourt.



GAUFRES À LA PATATE DOUCE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

POUR UNE DIZAINE DE GAUFRES

- **2 patates douce (600g environ)**
- **130 g de farine**
- **1 sachet de levure chimique**
- **15 cL de lait**
- **30 g de beurre fondu**
- **1 cuillère à café d'épices mexicaines ou cajun**
- **50g de comté râpé**

01 Eplucher, détailler en cubes et faire cuire les patates douces à l'eau. Les réduire en purée.

02 Dans un saladier, mélanger les œufs et le lait, puis ajouter tous les autres ingrédients, en finissant par la purée de patates douces.

03 Faire cuire 1 louche de pâte dans chaque empreinte du gaufrier, environ 5 à 7 minutes.

04 Déguster immédiatement, ou à réchauffer au four pour redonner du croustillant.

39



INGRÉDIENTS

- **500g de farine**
- **1 sachet de levure de boulanger**
- **200mL de lait**
- **80mL d'eau**
- **50g de beurre**
- **2 œufs**
- **1 càs de sucre**
- **1 càc de sel**
- **Graines (sésame, pavot, nigelle,...)**

PAIN À BURGER RAPIDE

PRÉPARATION

- 01 Dans une casserole, faire fondre le beurre avec le lait et l'eau. Le mélange doit être tiède
- 02 Dans un saladier, verser la farine, ajouter le sel et le sucre, mélanger. Ajouter ensuite la levure et mélanger encore.
- 03 Faire un puit au milieu de la farine y verser 1 œuf battu. Incorporer peu à peu le mélange lait, eau, beurre en pétrissant. La pâte doit former une boule et être élastique.
- 04 Diviser la pâte en 10, former des boules, les disposer sur une plaque de cuisson et laisser monter 30 minutes.
- 05 Badigeonner à l'œuf battu et saupoudrer de graines. Enfourner pour 20 minutes à 180°C.

GALETTES CHOU ET THON



PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **200 g de chou blanc**
- **200 g de farine**
- **20 g de chapelure**
- **24 cl de bouillon**
- **2 oeufs**
- **1 boîte de thon**
- **20 g d'olives vertes**

01 Laver et émincer finement le chou.

02 Le faire revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Ajouter le thon et les olives coupées en morceaux.

03 Dans un saladier, mettre la farine, la chapelure, l'oeuf et une partie du bouillon. Ajouter le mélange chou, thon et olives. Ajuster la quantité de bouillon.

04 Former des galettes dans une poêle huilée et les faire cuire quelques minutes de chaque côté.

41



FALAFELS CHOUX DE BRUXELLES

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **350 g de pois chiches secs**
- **1 oignon jaune**
- **Persil**
- **Ciboulette**
- **Coriandre**
- **1 càc de cumin**
- **2 gousses d'ail**
- **1 càc de sel**
- **Poivre**
- **1 sachet de levure chimique**
- **1.5 càs de farine**

01 La veille, faire tremper les pois chiches secs dans de l'eau au minimum 12h.

02 Eplucher les choux de bruxelles et les faire revenir quelques minutes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Poursuivre la cuisson à couvert jusqu'à ce qu'ils soient *al dente*.

03 Préparer la pâte à falafel. Egoutter les pois chiches très soigneusement. Mixer avec l'oignon, l'ail, le persil et la coriandre jusqu'à obtenir une préparation granuleuse et homogène.

04

Dans un saladier, mettre la préparation à base de pois chiches et ajouter la farine, la levure et les épices. Bien mélanger.

05

Prélever un peu de pâte à falafel, en faire une boule et insérer un chou de Bruxelles dedans. Recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients.

06

Placer les falafels sur une plaque de cuisson et badigeonner d'huile d'olive au pinceau.

07

Faire cuire 20 minutes à 180°C, en retournant les falafels à mi-cuisson. Ils doivent être bien dorés.

L'INFO

Vous pouvez utiliser la base de la recette des falafels sans les choux de Bruxelles. Le secret est d'utiliser des pois chiches crus, indispensables pour des falafels réussis!

Vous pouvez également faire frire les falafels dans un bain d'huile pour vous rapprocher de la recette traditionnelle.

43



CONCHIGLIONIS EPINARDS ET RICOTTA

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de conchiglionis ou de cannelloni
- 400 g d'épinards
- 250 g de ricotta
- 1 oeuf
- 100 g de parmesan
- Sel
- Poivre
- Noix de muscade
- Huile d'olive
- Coulis de tomate

01 Précuire les conchiglionis dans de l'eau bouillante et salée pendant 5 minutes.

02 Laver les épinards, enlever les queues les plus grosses et les émincer grossièrement.

03 les faire revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive et à couvert.

04 Ajouter la ricotta, l'oeuf et 50 g de parmesan. Saler, poivrer et noix de muscader.

05 Farcir les conchiglionis avec la farce.

05 Les déposer dans un plat à gratin et sur un fond de coulis de tomate. Parsemer de parmesan et faire cuire 30 min à 180°C.



FATAYER POURPIER ET FÉTA

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **Pâte brisée**
- **1 oignon**
- **150 g de pourpier**
- **1 càs de sumac ou le zeste d'un citron**
- **2 càs de pignons de pin**
- **1 càs d'huile d'olive**
- **100 g de féta**

- 01 Emincer très finement l'oignon. Le saler et le poivrer, mélanger et laisser reposer un peu.
- 02 Hacher le pourpier préalablement lavé, équeuté et séché.
- 03 Dans un saladier, mélanger l'oignon, le pourpier, le sumac, les pignons et l'huile. Ajouter la féta émiéttée.
- 04 Etaler la pâte sur environ 2 mm d'épaisseur et découper des cercles de 10 cm de diamètre ou un peu plus mais pas moins.

- 05 Sur chaque cercle, déposer une grosse cuillère à soupe de farce. Pincer ensemble deux côtés de la pâte jusqu'au centre puis rabattre le bord restant au centre de façon à former deux nouvelles arêtes.
- 06 Badigeonner d'huile d'olive les fatayers. Enfourner dans un four à 230°C pendant 15 minutes.



RISOTTO CITROUILLE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **300g de riz à risotto**
- **70g de concentré de tomate**
- **100g de parmesan**
- **Assaisonnement : un bouillon cube de légumes, origan, sel, poivre**
- **Huile d'olive**
- **Pour la déco : quelques olives noires dénoyautées, 4 branches de céleri ou du persil**

01

Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une casserole. Y mettre le riz et remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

02

Dans une autre casserole, ou au micro-ondes, faire chauffer 1L d'eau et y dissoudre le bouillon cube.

03

Lorsque le riz est translucide, ajouter 2 à 3 louches de bouillon et le concentré de tomate. Assaisonner avec l'origan, poivrer.

L'INFO

Pour un risotto plus traditionnel, commencer par faire revenir un oignon coupé, et ajouter une cuillère à soupe de crème à la fin de la cuisson

Dès que le bouillon est absorbé, ajouter une louche. Répéter l'opération jusqu'à ce que le riz soit bien tendre. Finir en saupoudrant le parmesan, bien mélanger. Laisser tiédir.

- 04 Façonner des boules de risotto, et faire des stries au couteau ou à la fourchette sur tout le pourtour.
- 05 Réaliser la bouche et les yeux avec des morceaux d'olive. Planter une petite branche de persil ou un morceau de céleri branche sur le dessus.

INGRÉDIENTS

- Quelques feuilles de salade
- Des noix, des graines de courge
- Pour la vinaigrette : vinaigre de cidre, huile de noix, aneth, sel, poivre

LA PETITE SALADE POUR ACCOMPAGNER

- 01 Laver la salade. Concasser grossièrement les noix. Faire griller à sec les noix et les graines de courge. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette (1 cuillère à soupe de vinaigre pour 1 cuillère à soupe d'huile et 1 cuillère à soupe d'eau).
- 02

- 03 Mélanger la salade avec la vinaigrette. Répartir dans les assiettes, disposer une citrouille (légèrement réchauffée au micro-ondes) au milieu et saupoudrer de noix et graines grillées.



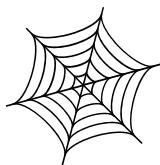
TOURTE EFFRAYANTE POULET ET CHAMPIGNONS

PRÉPARATION



INGRÉDIENTS

- **2 pâtes brisées**
- **400 g de filets de poulet**
- **500 g de champignons**
- **50 g d'olives vertes**
- **20 cl de crème fraîche**
- **1 càs rase de farine**
- **Huile d'olive**
- **Sel et poivre**



01 Découper le poulet en petits morceaux et les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

02 Nettoyer les champignons et les couper en lamelles. Les faire revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive.

03 Lorsque les champignons sont cuits, ajouter le poulet et les olives coupées en rondelles. Ajouter la farine et bien remuer.

04 Ajouter la crème, saler et poivrer. Laisser mijoter 5 minutes.

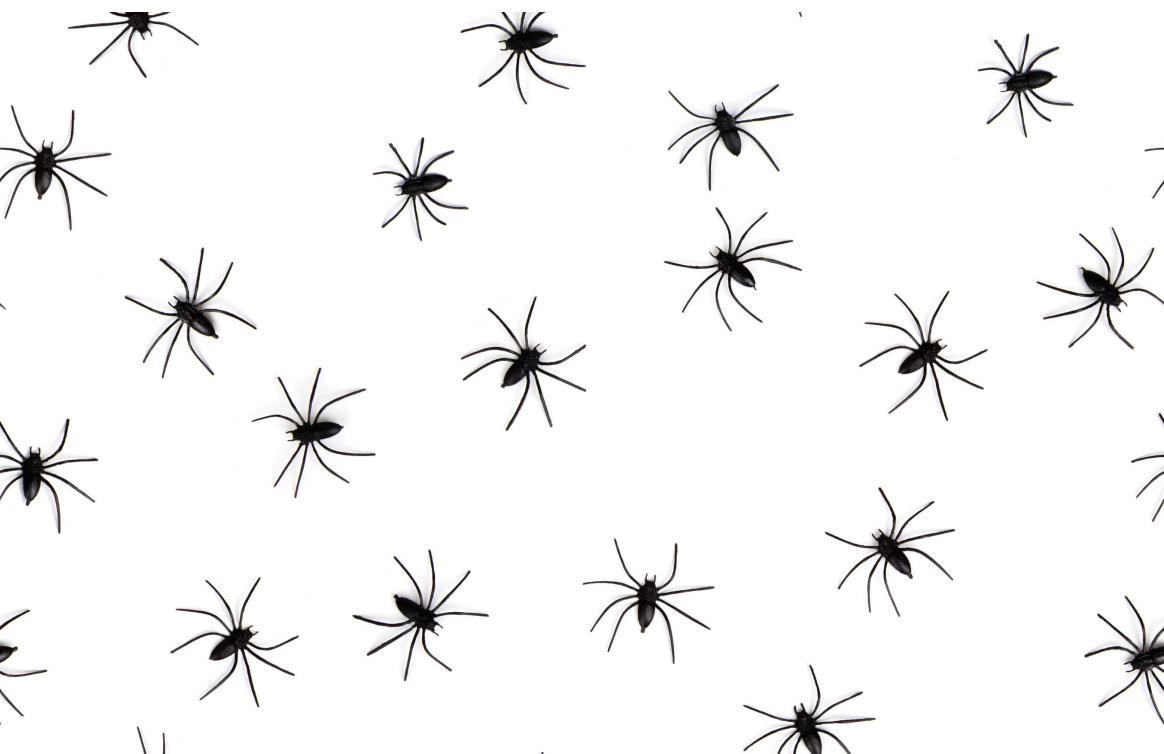


05 Déposer une pâte dans un moule à tarte. Y verser la préparation poulet/champignons.

06 Avec un couteau, découper le dessin de ton choix sur la 2e pâte brisée.

07 Recouvrir avec la 2e pâte et bien souder les bords.

08 Faire cuire 30 à 35 minutes à 180°C.





LE SUCRÉ

Pana cotta coco exotique
Danette maison à la vanille
Brownie sans sucre ajouté
Le banana bread d'Ottolenghi
Fondant chocolat et courge
Fondant chocolat lentilles
Cake à l'orange et à l'huile d'olive
Naget cake
Biscuit granola maison
Salade orange et cannelle
Cookies chocolat et beurre de cacahuète
Gaufres briochées aux pommes

Granola amandes et pépites de chocolat
Pancakes au chocolat
Salade de fruits d'hiver
Cookie cup
Brownie amande et chocolat
Beignets aux pommes à la poêle
Cookies bretons
Cupcakes potimarron et pépites de chocolat
Doigts de sorcière
Yeux en brochettes
Carrot muffins araignées



PANNA COTTA COCO EXOTIQUE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 200mL de crème de coco
- 300mL de lait
- 50g de sucre
- 1 citron vert
- 1 mangue
- 1 fruit de la passion
- 2g d'agar-agar

L'INFO

En ne mettant que du lait et en parfumant à la vanille, vous obtiendrez une déclinaison délicieuse avec des fruits rouges à la place des fruits exotiques.

01 Délayer l'agar-agar dans une petite quantité de lait.

Dans une casserole, mélanger le reste du lait, la crème de coco et le sucre.

02 Ajouter ensuite l'agar-agar, porter à ébullition et laisser frémir 2 minutes.

03 Répartir dans 4 verrines, mettre au frais au moins 4h, idéalement toute une nuit.

04 Pendant ce temps, éplucher et couper en petits dés la mangue. Râper le zeste du citron vert et presser le jus. Récupérer aussi le jus et les graines du fruit de la passion. Mélanger le tout et répartir sur les panna cotta au moment de la dégustation.

51



DANETTE MAISON À LA VANILLE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **50cL de lait (entier ou 40cL de lait 1/2 écrémé et 10cL de crème)**
- **30g de maïzena**
- **40g de sucre**
- **1 gousse de vanille**

L'INFO

Pour une variante au chocolat, ajouter 6 carreaux de chocolat noir dans la casserole.

- 01 Réserver 2 cuillères à soupe de lait dans un ramequin.
Dans une casserole, verser le reste de lait, le sucre. Gratter la gousse de vanille et ajouter les grains. Mettre à chauffer.
- 02 Dans le ramequin, ajouter la maïzena et bien mélanger.
Lorsque le lait est chaud (mais sans laisser bouillir), ajouter la maïzena diluée dans le lait.
- 03 Tourner à la cuillère en bois jusqu'à ce que le lait épaississe et prenne la consistance d'une crème.
- 04 Répartir dans 6 petits pots et réserver au frais au moins 4h.



BROWNIE SANS SUCRE AJOUTÉ

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **200 g de chocolat**
- **3 oeufs**
- **150 g de compote**
- **40 g de haricot blancs**
- **60 g d'amande avec la peau**

01 Faire fondre le chocolat.

02 Ajouter les haricots mixés, la compote, les oeufs et bien mélanger.

03 Faire griller les amandes dans une poêle sans ajouter de matière grasse. Les concasser grossièrement et les incorporer à la préparation.

04 Faire cuire 25 min à 180°C.

L'INFO

Variante:

- **100 g de farine**
- **200 g de chocolat**
- **250 g de compote de pomme**
- **4 oeufs**

53



LE BANANA BREAD D'OTTOLENGHI

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 180 g de noix de pécan
- 300 g de banane épluchée
- 190 g de cassonade
- 3 oeufs
- 140 g de lait
- 70 g d'huile neutre
- 275 g de farine
- 1 càc de bicarbonate
- 1.5 càc de levure

L'INFO

Ottolenghi le sert en tranches grillées, tartinées de beurre et de tahin (purée de sésame). Mais non, c'est pas lourd ;)

01 Hacher et faire griller les noix de pécan dans une poêle sans ajout de matière grasse.

02 Dans un saladier, écraser la banane en purée, ajouter le sucre, les oeufs, 1/2 càc de sel, le lait et l'huile. Bien mélanger.

03 Ajouter ensuite la farine, le bicarbonate et la levure, mélanger encore au fouet ou au batteur pendant quelques minutes.

04 Incorporer les noix et faire cuire 1h10 à 170°C. La pointe d'un couteau doit ressortir sèche.



FONDANT CHOCOLAT ET COURGE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **300 g de courge (potimarron, butternut, citrouille)**
- **240 g de chocolat**
- **2 oeufs**
- **80 g de farine**
- **4 g de levure**

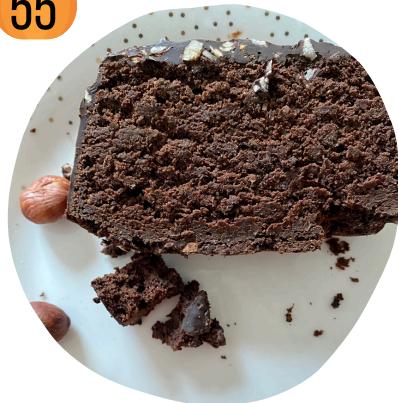
01 Faire cuire la courge et la réduire en purée.

02 Dans une casserole faire chauffer la purée de courge et 200 g de chocolat. Remuer jusqu'à tout le chocolat soit fondu.

03 Ajouter les oeufs, mélanger.
Ajouter les poudres, bien mélanger.

04 Hacher grossièrement les 40 g de chocolat restant et les incorporer à la pâte.

05 Verser l'appareil dans un moule à cake et faire cuire 40 min à 160°C.



FONDANT CHOCOLAT LENTILLES

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **250 g de lentilles vertes cuites**
- **50 g de lait**
- **80 g de sucre**
- **1 càs d'huile de noisette**
- **3 oeufs**
- **30 g de poudre de noisettes**
- **1 càc de levure chimique**
- **200 g de chocolat à 70%**

- 01 Faire cuire les lentilles vertes dans un grand volume d'eau non salée et froide au démarrage pendant au moins 35 minutes. Les lentilles doivent être très cuites. Ou bien, ouvrez une boîte ;)
- 02 Mixer les lentilles avec le lait jusqu'à obtenir une purée très fine.
- 03 Ajouter le sucre, les oeufs et l'huile. Mélanger.
- 04 Ajouter la poudre de noisette, la levure chimique. Mélanger puis incorporer le chocolat fondu.

05 Verser dans un moule et faire cuire 25 à 30 minutes à 170°C.

06 **Glaçage rocher** : faire fondre **150g de chocolat**. Ajouter **30 g d'huile de noisette** et **40 g de noisettes** concassées et recouvrir le gâteau avec. Laisser figer au réfrigérateur.



CAKE À L'ORANGE ET À L'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **250 g de farine**
- **150 g de cassonade**
- **2 grosses oranges ou 3 moyennes, bio de préférence**
- **3 oeufs**
- **1 sachet de levure**
- **150 g d'huile d'olive**

01 Prélever le zestes et le jus des oranges.

02 Dans un saladier, battre les oeufs avec le sucre. Garder deux cuillères à soupe de sucre pour le moule.

03 Ajouter dans l'ordre, le jus et les zestes, la farine et la levure puis l'huile.

04 Huiler et saupoudrer de sucre un moule à cake.

05 Faire cuire 50 min à 180°C.



INGRÉDIENTS

- **500 g de navet**
- **150 g de farine T80**
- **50 g de poudre de noisettes**
- **100 g de compote de pomme/vanille**
- **170 à 200 g de lait**
- **2 oeufs**
- **50 g de noisettes entières**
- **1/2 sachet de levure chimique**
- **2 cùs de miel**
- **20 g de cassonade**
- **Cannelle et gingembre**

NAVET CAKE

 *Camomilicious

PRÉPARATION

- 01 Eplucher et couper les navets en petits dès. Les cuire à couvert dans un poêle avec un fond d'eau pendant 15 minutes. En milieu de cuisson, ajouter 2 cùs de miel et de la cannelle selon votre goût.
- 02 Faire torréfier les noisettes au four pendant 10 min à 180°C. Dans un saladier, verser la farine, la poudre de noisettes, le sucre, la levure chimique et une pincée de sel. Ajouter les oeufs, la compote et mélanger en délayant petit à petit avec le lait.
- 03 Ajouter 2/3 des noisettes grillées et concassées au mélange ainsi que les dès de navets. Verser dans un moule à cake, décorer du reste des noisettes.
- 04 Faire cuire dans un moule à cake 45 min à 180°C.
- 05



BISCUITS GRANOLA MAISON

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **100 g de farine T150**
(farine complète)
- **100g de farine T65**
- **50 g de beurre**
- **8 càs de lait**
- **1 sachet de levure chimique**
- **1 gousse de vanille**
- **50 g de sucre complet**
- **100 g de chocolat noir, au lait et blanc**

- 01 Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, la levure, le beurre mou, la vanille et le lait.
- 02 Malaxer jusqu'à obtenir une pâte.
- 03 Etaler la préparation entre deux feuille de papier cuisson sur une épaisseur d'environ 3 mm.
- 04 A l'aide d'un verre ou d'un emporte-pièce, former des ronds de pâte.
- 05 Faire cuire les biscuits dans un four à 180°C pendant 12 à 15 minutes. Laisser refroidir 5 min.
- 06 Faire fondre le chocolat. Recouvrir une face du biscuit avec le ou les chocolats et tracer des lignes croisées à l'aide d'un cure-dent.



SALADE D'ORANGE À LA CANNELLE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **6 oranges**
- **Cannelle**
- **1 poignée d'amandes effilées**

L'INFO

Les amandes peuvent être remplacées par des pistaches ou des noisettes concassées grillées.

- 01 Peler les oranges à vif et prélever les suprêmes.
Dans un saladier, mélanger les suprêmes et la cannelle. Si les oranges sont acides, il est possible de rajouter 1 cuillère à soupe de sucre. Réserver au frais 1h au moins.
- 02
- 03 A la poêle, faire griller à sec les amandes effilées.
- 04 Juste avant de servir, saupoudrer la salade d'oranges d'amandes effilées.



COOKIES CHOCOLAT BEURRE DE CACAHUÈTES

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 200g de chocolat noir
- 100g de farine
- 120g de beurre de cacahuètes (sans sucre)
- 1 càc de levure
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 œuf

- 01 Faire fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie.
- 02 Ajouter le beurre de cacahuètes et l'œuf et bien mélanger.
- 03 Verser progressivement la farine, la levure et la fleur de sel. Il faut former une boule de pâte.
- 04 Diviser la pâte en 8 boules puis l'aplatir pour former un cookie, saupoudrer de fleur de sel (facultatif).
- 05 Faire cuire 8 à 10 minutes maximum à 180°C. Ils resteront ainsi bien moelleux.



GAUFRES BRIOCHÉS AUX POMMES

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

POUR UNE DOUZINE DE GAUFRES

- **300 g de farine**
- **10 g de levure de boulanger fraîche**
- **250 mL de lait tiède**
- **2 cuillères à soupe de sucre + 1 sachet de sucre vanillé**
- **3 œufs**
- **80 g de beurre fondu**
- **3 pommes type Gala**

01 Dans un saladier, verser la farine, la levure, les sucres. Battre les œufs, ajouter dans le saladier.

02 Mélanger le beurre fondu et le lait et verser progressivement sur la farine tout en mélangeant au fouet. La pâte doit être homogène.

03 Eplucher et râper les pommes, les ajouter à la préparation.

04 Laisser reposer 1h environ dans un endroit tempéré.

05 Faire cuire 1 louche de pâte, en l'étalant un peu, dans chaque empreinte du gaufrier, pendant environ 4 à 5 minutes.

L'INFO

Le lendemain, passer le gaufré au four ou au grille-pain pour leur redonner leur croustillant.



GRANOLA AMANDES PEPITES DE CHOCOLAT

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **180g de flocons d'avoine**
- **30g de noix de coco râpée**
- **40g de pépites de chocolat**
- **60g d'amandes concassées**
- **5 cuillères à soupe d'huile de tournesol**
- **6 cuillères à coupe de sirop d'érable**

- 01 Mélanger les liquides dans un saladier (huile et sirop d'érable).
- 02 Ajouter les ingrédients secs : flocons d'avoine, noix de coco, pépites de chocolat, amandes concassées.
- 03 Bien mélanger pour enrober tous les ingrédients secs.
- 04 Etaler sur une plaque de cuisson et faire cuire 20 à 25 minutes à 180°C. Mélanger à mi-cuisson.
- 05 Laisser refroidir avant de mettre dans un bocal en verre.

A consommer au petit déjeuner, dans un bol de lait ou de fromage blanc.

L'INFO

En tassant bien cette préparation dans un moule rectangulaire, vous pouvez en faire des barres de céréales.



PANCAKES AU CHOCOLAT

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **250g de farine blanche**
- **50g de farine de sarrasin**
- **1 sachet de levure chimique**
- **50g de sucre**
- **1 sachet de sucre vanillé**
- **40cL de lait**
- **25g de beurre**
- **3 oeufs**
- **75g de chocolat noir**
- **2 cuillères à soupe de cacao non sucré**

- 01 Dans un saladier, mettre tous les ingrédients secs (les farines, la levure chimique, les sucre).
- 02 Faire fondre le chocolat avec le beurre.
- 03 Battre les œufs avec le lait, puis verser sur les ingrédients secs tout en fouettant.
- 04 Ajouter enfin le chocolat et le beurre fondus, bien mélanger.
- 05 Faire cuire sur une plaque à pancakes ou dans une poêle à crêpes quelques minutes de chaque côté.



SALADE DE FRUITS D'HIVER

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- Pour le croquant : pomme, ananas
- Pour le moelleux : banane, mangue, poire
- Pour la couleur : kiwi, grenade, fruit de la passion
- Pour le juteux : orange, pamplemousse
- Pour le croustillant : amandes effilées ou noix de pécan

- 01 Eplucher (si besoin) et couper tous les fruits choisis, les mélanger dans un grand saladier.
- 02 Faire griller à sec les amandes effilées et/ou les noix de pécan (à concasser).
- 03 Au dernier moment, saupoudre la salade de fruits avec les amandes ou les noix.



COOKIE CUP

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 250g de farine
- 100g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 100g de beurre
- 1 oeuf
- 100g de pépites de chocolat
- Facultatif : 50g de chocolat noir

- 01 Dans un saladier, mélanger la farine et les sucres.
- 02 Ajouter le beurre coupé en morceaux et l'œuf battu. La pâte doit former une boule.
- 03 Ajouter enfin les pépites de chocolat. Laisser reposer au frais 30 minutes.
- 04 Séparer la pâte en 6 à 8 boules. Etaler en un cercle et déposer sur un moule à muffins rigide à l'envers.
- 05 Faire cuire une vingtaine de minutes à 180°C.

- 06 Laisser refroidir sur une grille. Faire fondre le chocolat et badigeonner l'intérieur des cookies cup. Vous pouvez ensuite y servir des fruits coupés ou de la mousse au chocolat.



BROWNIE AMANDE CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- **60 g de farine complète ou semi-complète (T150 ou T110 ou T80)**
- **20 g de poudre d'amande**
- **80 g de purée d'amande**
- **30 g de miel**
- **2 oeufs**
- **5 g de levure chimique**
- **180 g de chocolat**
- **70 ml de lait**
- **40 g de noix (facultatif)**

PRÉPARATION

- 01 Préchauffer le four à 180°C.
- 02 Faire fondre le chocolat.
- 03 Mélanger tous les ingrédients.
- 04 Faire cuire 20 à 25 min.

L'INFO

Vous pouvez remplacer les noix par des amandes ou des noix de pécan et ajouter des pépites de chocolat noir ou au lait.



BEIGNETS AUX POMMES À LA POÊLE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 3 à 4 pommes
- 125g de farine
- 1 pointe de couteau de levure chimique
- 125mL de lait
- 2 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- Sucre glace
- Huile neutre (tournesol)

- 01 Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, les œufs et le lait.
- 02 Eplucher et évider les pommes, puis les couper en rondelles. Les saupoudrer de sucre vanillé.
- 03 Dans une poêle, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile.
- 04 Tremper les pommes dans la pâte, puis faire cuire dans la poêle quelques minutes de chaque côté.
- 05 Laisser refroidir puis saupoudrer de sucre glace.



COOKIES BRETONS

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 150 g de farine de sarrasin
- 120 g de pépites de chocolat
- 85 g de beurre demi-sel
- 85 g de sucre roux
- 1 oeuf
- 1 càc de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé

- 01 Faire ramollir le beurre et le mélanger avec le sucre.
- 02 Ajouter l'oeuf, le sucre vanillé puis incorporer la farine et la levure chimique.
- 03 Ajouter les pépites de chocolat, bien mélanger.
- 04 A l'aide d'une cuillère à glace, prélever des boules de pâte et les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- 05 Enfourner 15 à 20 minutes à 180°C.

La farine de sarrasin (ou dite de blé noir) ne contient pas de gluten. Leur texture est assez sèche et poudreuse. N'hésitez pas à faire un mélange blé/sarrasin et/ou à ajouter des noix concassées pour plus de gourmandise.



CUPCAKES POTIMARRON ET PÉPITES DE CHOCOLAT



PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 4 oeufs
- 180 g de sucre
- 120 g de beurre fondu refroidi
- 250 g de potimarron
- 250 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- Extrait de vanille
- 50 g de pépites de chocolat



- 01 Couper le potimarron en dès en gardant la peau et le faire cuire dans un fond d'eau. L'écraser à la fourchette ou le mixer.
- 02 Battre les oeufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume.
- 03 Ajouter le beurre fondu, mélanger. Ajouter le potimarron et mélanger à nouveau.
- 04 Ajouter la farine tamisée, la levure et la vanille.
- 05 Répartir dans des moules à muffins et faire cuire 30 minutes à 180°C.



Pour le glaçage :

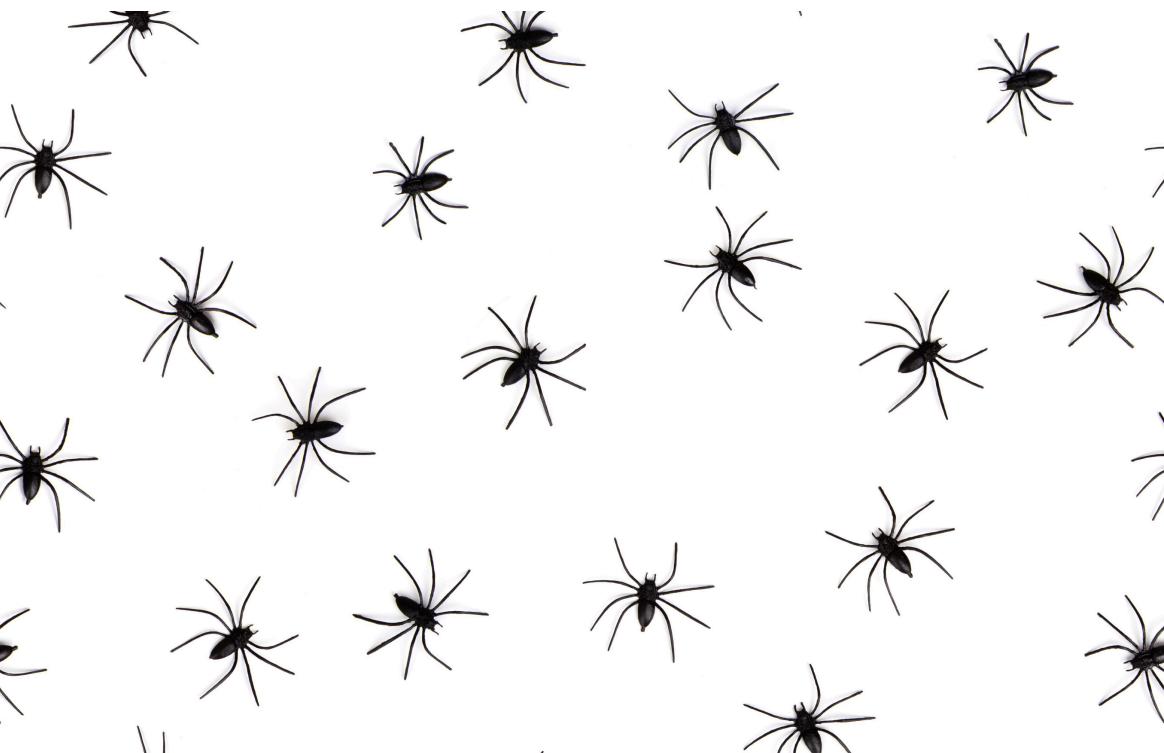
- **100 g de beurre**
- **250 g de sucre glace**
- **1 càc de lait**
- **Extrait de vanille**
- **Colorant alimentaire orange ou de la couleur de ton choix**

PRÉPARATION DU GLAÇAGE

06 Battre le beurre mou avec le sucre glace jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux.

07 Ajouter le lait, la vanille et le colorant et battre encore 10 minutes.

08 Mettre la crème dans une poche à douille et décorer les cupcakes. On peut aussi les décorer à la cuillère, tout simplement.





DOIGTS DE SORCIÈRE



PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **350g de farine**
- **125g de sucre glace**
- **225g de beurre ramolli**
- **60g de poudre d'amandes**
- **1 oeuf + 1 jaune**
- **1 pointe de couteau de levure chimique**
- **1 pincée de sel**
- **Amandes entières**
- **Gelée de fruits rouges (framboise, mûre, groseille...)**



- 01 Dans un saladier, mélanger la farine, la levure chimique, le sucre glace, la poudre d'amandes et le sel.
- 02 Couper le beurre en dés. Ajouter l'œuf battu et le beurre dans le saladier et mélanger du bout des doigts jusqu'à former une boule.
- 03 Former des petits boudins de pâte. A une extrémité, déposer une noisette de gelée et coller une amande pour former l'ongle.
- 04 Dorer au pinceau avec le jaune d'œuf dilué avec un peu d'eau
Au couteau faire des petites stries.
- 05 Faire cuire environ 20 minutes à 180°C.



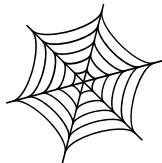
YEUX EN BROCHETTES



PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **Litchi frais ou en boîte**
- **Raisin noir**
- **Facultatif : coulis de fruits rouges**



- 01 Égoutter les litchis. S'ils sont frais, c'est plus compliqué ! il faut arriver à les dénoyauter sans les abîmer.
- 02 Insérer un grain de raisin dans un litchi et piquer le tout sur une pique à brochette. Répéter l'opération une 2ème fois.
- 03 Fabriquer autant de brochettes que vous le souhaitez.
- 04 Pour une version plus effrayante, tremper les litchis dans du coulis de fruits rouge avant de les piquer.



CARROT-MUFFINS ARaignées



PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **250g de carottes**
- **2 oeufs**
- **60g de noisettes en poudre**
- **70g d'amandes en poudre**
- **70g de sucre roux**
- **50g de farine**
- **1 sachet de levure chimique**
- **3 cuillères à soupe d'huile de tournesol**
- **1 pincée de sel**
- **1 cuillère à café de cannelle**

- 01 Éplucher et râper finement les carottes.
- 02 Dans un saladier, fouetter le sucre avec les oeufs.
- 03 Ajouter la farine, la levure, la poudre d'amande et la poudre de noisette. Bien mélanger.
- 04 Verser l'huile, la cannelle et enfin les carottes. Bien mélanger à nouveau.
- 05 Répartir la pâte dans des moules à muffin et faire cuire à 180°C pendant environ 25 minutes. Un couteau piqué dans le muffin doit ressortir sec.



INGRÉDIENTS

- Du chocolat noir

POUR LA DÉCO "ARAIgnÉE"

- 06 Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- 07 Dans une assiette, poser le muffin au centre, et dessiner les pattes de l'araignée avec le chocolat.



Les diététiciennes

Cosima

Marie

cosima.strub@strasbourg.eu

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.