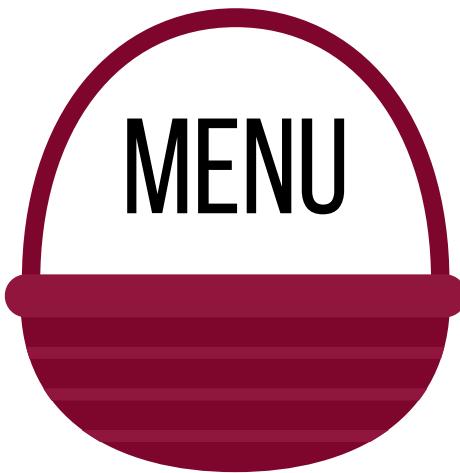




Saveurs
hivernales
2023-2024



MENU

Le salé

Apéros et Cie

Bouillons cubes	4
Pickles de brocolis	5
Crackers aux graines	6
Sablés fromage et sésame	7
Biscuits ail des ours et noix	8
Crackers sésame et fromage	9
Gressins torsadés huile d'olive et parmesan	10
Cookies salés à la farine de pois chiches	11
Schiacciata croccante	12
Tortillas de maïs	13
Wraps à la carotte	14
Pains express aux graines	15
Bagels express	16
Sauce ricotta citron persil	17
Pesto de mâche	18
Houmous	19
Mini tatin de poireaux	20

Salades et légumes

Salade de pommes de terre croustillantes et radis	22
Salade de fenouil aneth et sumac	23
Salade kasha champignons et noisettes	24
Carottes râpées - pas comme les autres	25
Salade de chou rouge, pomme et noix de pécan	26
Salade de carottes et pois chiches croustillants	27
Salade de radis ostergruss	28
Salade de lentilles et butternut	29
Salade de potimarron et lentilles	30
Choux de Bruxelles confits au four	31

Samoussas, chaussons et galettes

Samoussas potimarron feta et miel	33
Samoussas navet et chèvre	34
Samoussas à l'indienne	35
Empanadas à la patate douce	36
Fatayer de pourpier	37
Galettes de quinoa et champignons	38
Galettes de kasha aux légumes	39
Galettes pois chiches et maïs	40
Galettes de chou frisé et pommes de terre	41
Petits flans de chou frisé	42
Chou vert farci comme des makis	43
Gnocchis de ricotta	45
Frites de patate douce	46

Quiches, tartes et cakes

Tatin de potimarron	48
Tarte tatin carotte et poireaux	49
Quiche de poireau et chou kale	50
Cake poireaux et curry	51
Minis cakes au vert de poireaux	52
Brownie épinards et féta	53
Banista	54

Spécial Asie

Dumpling végétariens	56
Onigaru	57
Makis thon, salade et citron	58
Makis végétariens à la pomme verte	59
Rice paper gyozas	60
Pancakes coréens	61
Nems aux légumes	62

Le sucré

Cakes, gâteaux et muffins

Moelleux au citron façon cheesecake	65
Croc cake choco	66
Gâteau ricotta, citron et huile d'olive	67
Cake aux fruits antigaspi	68
Cake pomme, coco et citron vert	69
Gâteau noix de coco	70
Gâteau choco carotte	71
Pain d'épices au butternut et à la pomme	72
Muffins chocolat et patate douce	73
Gâteau marbré à la cannelle	74
Minis cakes citron, huile d'olive et pavot	75
Carrot cake	76
Muffins chocolat noisettes	77
Fondant chocolat et courge	78
Gâteau chocolat et potimarron	79
Muffins poire chocolat	80
Cake choco sarrasin	81
Barres de céréales	82

Pâtes levées (ou express)

Roulés à la cannelle	84
Brioches express aux pépites de chocolat	85
Biochetttes express	86
Mannele	87
Escargots au chocolat	89
Roulés pomme cannelle	91
Babka au lemon curd	93

Les biscuits et crêpes

Cookies chocolat kasha.....	96
Biscuits de Noël amande et chocolat.....	97
Biscuits choco, sésame et fleur de sel.....	98
Cookies au sarrasin et chocolat.....	99
Cookies moelleux chocolat et patate douce.....	100
Biscuits fourrés chocolat.....	101
Makis sucrés coco mangue et chocolat.....	102
Crêpes aux pommes et pâte de spéculos maison.....	103

Les versions maison

Granola.....	105
Kangoo.....	106
Biscuits façon Gerblé.....	107
Petits beurre.....	108
Pitch au chocolat.....	109
Madeleine.....	110
Bounty.....	111
Céréales choco balls.....	112
Truffes au chocolat.....	113



LE SALÉ



APÉRO ET CIE

Bouillons cubes
Pickles de brocolis
Crackers aux graines
Sablés fromage et sésame
Biscuits ail des ours et noix
Crackers sésame et fromage
Gressins torsadés huile d'olive et parmesan
Cookies salés à la farine de pois chiches
Schiacciata croccante
Tortillas de maïs
Wraps à la carotte
Pains express aux graines
Bagels express
Sauce ricotta citron persil
Pesto de mâche
Houmous
Minis tatin de poireaux



Recette anti-gaspi



BOUILLONS CUBES

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **500 g de légumes**
**(poireaux, carottes,
céleri branche, fenouil,
ail, oignon, échalote...)**
- **150 g de sel (30% du
poids des légumes)**
- **1 branche de persil**
- **1 branche de thym**
- **1 feuille de laurier**
- **1 filet d'huile d'olive**

- 05 Mettre la préparation dans des bacs à glaçon, les congeler et les conserver jusqu'à utilisation.

- 01 Couper les légumes en morceaux après les avoir épluchés, ou pas.

Dans une poêle, faire revenir les légumes avec un peu d'huile d'olive. Ajouter le sel, le persil et le thym et laisser cuire à feu moyen et à couvert pendant 30 min en remuant régulièrement.
- 02 Enlever le couvercle et laisser les légumes dessécher pendant 30 min encore.
- 03 Enlever les aromates et mixer le tout pour obtenir une pâte.



Recette anti-gaspi



PICKLES DE BROCOLIS

INGRÉDIENTS

- Pied de brocoli
- Sel
- Vinaigre
- Sucre
- Eau

PRÉPARATION

- 01 Eplucher le pied d'un brocoli et le tailler en fines rondelles. Saler légèrement.
- 02 Dans une casserole, faire chauffer 1 volume de sucre avec 2 volumes de vinaigre et 3 volumes d'eau.
- 03 Mettre les rondelles de brocoli dans un bocal. Lorsque que le mélange bout, le verser sur les rondelles de brocoli.
- 04 Vous pouvez ajouter des baies, des graines de fenouil, des grains de poivre, etc. Laisser reposer 4 à 5 heures.
- 05 La marinade peut se réutiliser pour d'autres pickles (il faudra la faire rebouillir).



CRACKERS AUX GRAINES

INGRÉDIENTS

- **60 g de farine T110**
- **15 g de petits flocons d'avoine**
- **60 g d'un mélange de graines**
- **1/4 de càc de bicarbonate**
- **1/2 càc de sel**
- **1/2 càc d'ail en poudre**
- **1/2 càc d'herbes de Provence**
- **60 g d'eau**
- **25 g d'huile d'olive**

PRÉPARATION

- 01** Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients et former une boule homogène.
- 02** Etaler la pâte finement entre deux feuilles de papier cuisson.
- 03** Tracer la forme des crackers à l'aide d'un couteau.
- 04** Enfourner 12 à 16 min à 180°C. Laisser refroidir et séparer les crackers prédécoupés à la main.



SABLÉS FROMAGE ET SÉSAME

FAÇON MICHEL ET AUGUSTIN

INGRÉDIENTS

- **50 g de beurre mou**
- **100 g de fromage râpé**
- **100 g de farine**
- **20 g de graines de sésame**
- **2 càs d'eau**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, mettre le beurre mou coupé en morceaux. Ajouter le fromage râpé, la farine et les graines de sésame.
- 02 Sabler le mélanger du bout des doigts.
- 03 Ajouter 2 càs d'eau et former une boule.
- 04 Faire un boudin avec la pâte, l'envelopper dans un film fraîcheur et le placer au moins 30 min au congélateur.
- 05 Découper des tranches et faire cuire 12 à 15 min à 180°C.



BISCUITS AIL DES OURS ET NOIX

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **1 bouquet d'ail des ours**
- **180 g de farine**
- **50 g de parmesan**
- **1/2 càc de sel**
- **80 g de beurre mou**
- **1 oeuf**
- **50 g de noix**
- **Sel et poivre**
- **Huile d'olive**

01 Faire un pesto avec l'ail des ours,

du sel, du poivre, de l'huile

d'olive.

02 Dans un saladier, mélanger la farine, le parmesan et un peu de sel. Ajouter le beurre mou et l'incorporer du bout des doigts pour former un mélange sablonneux.

03 Ajouter l'oeuf, 2 càs du pesto d'ail des ours et l'ail concassé et mélanger pour obtenir une pâte. Former un boudin, l'envelopper dans du film fraîcheur et réserver au frais pendant 30 minutes.

04 Découper le boudin en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur et faire cuire 15 min à 180°C



CRACKERS SÉSAME ET FROMAGE

INGRÉDIENTS

- **60 g de farine de sarrasin**
- **60 g de farine T110**
- **60 g de graines de sésame**
- **60 g d'huile d'olive**
- **25 g de flocons d'avoine**
- **1 càc de levure**
- **150 g de fromage râpé**
- **100 g d'eau**

PRÉPARATION

01

Dans un saladier, mélanger les farines, les graines, les flocons d'avoine, l'huile, la levure et le fromage râpé.

02

Ajouter l'eau petit à petit pour obtenir une pâte homogène.

03

Etaler la pâte au rouleau sur une feuille de papier cuisson et découper des crackers.

04

Enfourner 20 min à 180°C.
Laisser refroidir sur une grille pour que les crackers restent bien croustillants.



GRESSINS TORSADÉS HUILE D'OLIVE ET PARMESAN

INGRÉDIENTS

- **300 g de farine**
- **150 g de farine T110**
- **50 g de farine de seigle**
- **1 sachet de levure de boulanger**
- **1 càc de sel**
- **Parmesan**
- **Huile d'olive**
- **Origan et ail séchés**

PRÉPARATION

Dans un saladier, mélanger les farines avec la levure de boulanger. Ajouter le sel et 3 càs d'huile d'olive. Pétrir en ajoutant petit à petit de l'eau tiède. La pâte doit former une boule et être élastique. Laisser reposer 1h.

01

Etaler la pâte au rouleau, en rectangle. Badigeonner la moitié du rectangle avec de l'huile d'olive, saupoudrer d'origan, d'ail et de parmesan.

02

Rabattre l'autre moitié et étaler légèrement au rouleau.

03 Découper des bandes d'environ 1cm de largeur. Torsader cette bande. Répéter jusqu'à épuisement de la pâte.

04 Disposer sur une plaque de cuisson. Faire cuire à 200°C environ 15 minutes.



COOKIES SALÉS À LA FARINE DE POIS CHICHES

INGRÉDIENTS

- **150 g de farine de pois chiche**
- **50 g de farine T110**
- **6 càs d'huile d'olive**
- **1 oeuf**
- **1 càc de levure chimique**
- **30 g de comté râpé**
- **1 càs de thym séché**

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, mélanger les 2 farines avec le thym et la levure chimique. Creuser un puit et y mettre l'œuf et l'huile d'olive. Mélanger, ajouter un peu d'eau si besoin.
- 02 Ajouter le comté, bien amalgamer.
- 03 Faire des boules de la taille d'une noix et les aplatis légèrement.

- 04 Disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson et faire cuire à 180°C pendant environ 20 minutes.

L'INFO

A consommer trempé dans une sauce fromage blanc aux herbes.



Recette du monde : l'Italie

SCHIACCIATA CROCCANTE

INGRÉDIENTS

- **300 ml d'eau**
- **200 g de farine**
- **50 ml d'huile d'olive**
- **50 g de parmesan**
- **300 g de poivrons,**
oignons rouges
- **Thym, romarin au choix**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

01

Couper les poivrons et les oignons en fines lamelles. Faire revenir les poivrons dans une poêle huilée jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

02

Dans un saladier, bien mélanger l'eau, la farine, l'huile d'olive et le parmesan, le thym. Saler et poivrer.

03

Ajouter les légumes crus et cuits à la préparation et verser le tout sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.

04

Faire cuire 30 à 40 min à 200°C. La schiacciata doit être bien dorée.

L'INFO

Vous pouvez remplacer les légumes par de la courgette, des pommes de terre ou même des tomates fraîches dégorgées.



TORTILLAS DE MAÏS

INGRÉDIENTS

- **100 g de farine blanche**
- **100 g de farine de maïs**
- **160 g d'eau**
- **4 càs d'huile de tournesol**
- **1 càc de sel**

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, mélanger les farines et le sel.
- 02 Porter l'eau à ébullition. Et l'ajouter aux farines.
- 03 Bien mélanger et former une boule homogène. Laisser reposer 30 min.

04 Séparer la pâte en 8 boules. Etaler chaque boule en une fine galette.

Faire cuire chaque galette 1 minute de chaque côté dans une poêle bien chaude sans matière grasse.

05 Couvrir les tortillas d'un torchon propre et humide pour ne pas qu'elles dessèchent.



WRAPS À LA CAROTTE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 2 carottes
- 2 oeufs
- 50 g de parmesan râpé
- Sel et poivre

- 01 Eplucher et râper finement les carottes. Les saler et laisser dégorger quelques minutes avant de bien les presser entre vos mains pour faire sortir le maximum d'eau.
- 02 Mélanger les carottes râpées avec l'oeuf et le parmesan.
- 03 Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, faire des tas de pâte et étaler le plus finement possible.
- 04 Faire cuire 15 min à 200°C. Garnir selon vos souhaits.



PAIN EXPRESS AVOINE ET GRAINES

INGRÉDIENTS

- **600 g de fromage blanc**
- **3 œufs**
- **300 g de flocons d'avoine**
- **1 càc de levure chimique**
- **1 càc de sel**
- **50 g de graines de lin moulues**
- **50 g de graines de courge**
- **50 g de graines de tournesol**

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients
- 02 Former un pain sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé
- 03 Faire cuire 45 min à 1h à 180°C.

L'INFO

Idéal pour un petit déjeuner protéiné et plein de bonnes graisses, tartiné de ce que vous aimez (oui, on peut le beurrer quand même ce pain grainé!)



Recette du monde : les USA



BAGELS EXPRESS

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 460 g de cottage cheese
- 300 g de farine
- 1 oeuf
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 càc de sel
- Graines (facultatif)

- 01 Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et former une boule de pâte.
- 02 Former des bagels et les disposer sur une plaque de cuisson allant au four.
- 03 Saupoudrer de graines au choix avant d'enfourner (facultatif).
- 04 Faire cuire 35 à 30 min à 180°C.

L'INFO

Le cottage cheese est un fromage frais anglais à la texture granuleuse. Si vous n'en trouvez pas, la recette se tente sans problème avec du fromage blanc, du skyr ou du yaourt grec



SAUCE RICOTTA CITRON PERSIL

INGRÉDIENTS

- **100 g de ricotta**
- **50 g de fromage blanc ou yaourt grec**
- **1 citron**
- **Herbes fraîches : persil, coriandre, ciboulette**
- **Sel, poivre**
- **1 càs d'huile d'olive**

PRÉPARATION

Hacher finement les herbes fraîches.

01

Presser le jus d'un citron, récupérer le zeste d'un demi-citron.

02

Mélanger tous les ingrédients, saler, poivrer.

L'INFO

Servir avec des crudités, ou des biscuits salés maison.



PESTO DE MÂCHE

INGRÉDIENTS

- **150 g de mâche**
- **20 g de parmesan**
- **2 gousses d'ail**
- **45 g de noix**
- **10 cl d'huile d'olive**
- **Sel**
- **Poivre**

PRÉPARATION

01 Laver la mâche, peler l'ail et écraser-le avec le plat du couteau.

02 Dans le bol, mixer l'ail et les noix, puis ajouter la mâche et le parmesan. Versez ensuite l'huile puis mixez rapidement.

03 Le pesto doit être onctueux. Assaisonner avec du sel et du poivre.



HOUMOUS

INGRÉDIENTS

- 250 g de pois chiches
- 1/2 citron jaune
- 1c. à café de pâte de sésame (tahini)
- 1 gousse d'ail
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive
- Paprika fumé

PRÉPARATION

- 01 Rincer et égoutter les pois chiches.
- 02 Eplucher la gousse d'ail puis l'écraser.
- 03 Presser le citron.
- 04 Mixer les pois chiches avec la gousse d'ail, le jus de citron et la pâte de sésame jusqu'à obtenir une pâte lisse et épaisse.
- 05 Saler, poivrer, rajouter un filet d'huile d'olive et saupoudrer de paprika fumé.



MINIS TATIN DE POIREAUX

INGRÉDIENTS

- **1 poireau**
- **1 pâte feuillettée**
- **2 càs de moutarde douce**
- **Miel**
- **Huile d'olive**
- **Un peu de lait**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

- 01 Bien laver et couper le poireaux en tronçons de 1 cm.
- 02 Badigeonner un filet d'huile d'olive sur une feuille papier sulfurisé placé sur une plaque de cuisson.
- 03 Ajouter des petites doses de miel et poser un tronçon de poireau sur chaque dose.
- 04 Prélever des disques de pâte feuillettée d'environ 5 cm de diamètre et la badigeonner de moutarde.
- 05 Bien recouvrir chaque tronçon de poireau d'un disque de pâte et piquer la pâte avec une fourchette.
- 06 Badigeonner d'un peu de lait et enfourner 10 à 12 min à 180°C en surveillant la cuisson.



SALADES ET LÉGUMES

Salade de pommes de terre croustillantes et radis

Salade de fenouil aneth et sumac

Salade kasha champignons et noisettes

Carottes râpées - pas comme les autres

Salade de chou rouge, pomme et noix de pécan

Salade de carottes et pois chiches croustillants

Salade de radis ostergruss

Salade de lentilles et butternut

Salade de potimarron et lentilles

Choux de Bruxelles confits au four



SALADE POMMES DE TERRE CROUSTILLANTES ET RADIS

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **Pommes de terre de petit calibre**
- **Radis**
- **Oignon rouge**
- **Herbes fraîches**
- **Yaourt grec ou fromage blanc**
- **Huile d'olive**
- **Le jus et le zeste d'un citron**
- **Sel et poivre**

01

Faire cuire les pommes de terre. Les écraser avec la peau sur une plaque de cuisson, les badigeonner d'huile, assaisonner et les faire rôtir au four à 200°C jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

02

Emincer les radis, l'oignon rouge et les herbes fraîches de votre choix. Faire une sauce avec le fromage blanc, l'huile d'olive, le jus et le zeste du citron.

03

Mélanger les légumes crus avec la sauce. Ajouter au dernier moment les pommes de terre croustillantes encore chaudes. Consommer immédiatement.



SALADE FENOUIL ANETH ET SUMAC

INGRÉDIENTS

- **1 fenouil**
- **1 cébette**
- **1/2 botte d'aneth**
- **1/2 oignon rouge**
- **10 cl d'huile d'olive**
- **10 cl de citron**
- **1 càc de sumac**
- **1 càc de moutarde**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

- 01** Hacher en très fines lamelles le fenouil et l'oignon rouge. Vous pouvez également utiliser une mandoline.
- 02** Emincer la cébette et l'aneth.
- 03** Placer les ingrédients dans un saladier et ajouter le jus du citron, l'huile, le sumac, la moutarde.
- 04** Saler, poivrer et c'est prêt.

L'INFO

Le sumac est obtenu par le broyage des baies du même nom et est très utilisé dans la cuisine du Moyen-Orient. Si vous n'en n'avez pas, vous pouvez le remplacer par un mélange d'aneth, de citron et de paprika ou par du citron tout seul.



SALADE KASHA CHAMPIGNONS ET NOISETTES

INGRÉDIENTS

- **60 g de kasha grillé cru**
- **1 pomme verte**
- **200 g de champignons**
- **50 g de parmesan**
- **1 avocat**
- **1 vingtaine de noisettes**
- **10 brins de persil**
- **Huile d'olive**
- **1 citron**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

- 01** Faire cuire le kasha à l'eau bouillante environ 15 minutes. Egoutter et laisser refroidir.
- 02** Couper les champignons, la pomme (en gardant la peau) et l'avocat en fines tranches.
- 03** Couper les noisettes en deux et les faire griller à sec dans une poêle.
- 04** Détailer le parmesan en copeaux à l'économe. Hacher le persil.

- 05** Dans un saladier, mélanger : le kasha cuit, les champignons, la pomme, l'avocat et le persil. Ajouter le jus d'un citron, 4 càs d'huile d'olive, saler et poivrer.
- 06** Disposer sur le dessus le parmesan et les noisettes, servir aussitôt.



CAROTTES RÂPÉES PAS COMME LES AUTRES

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **700 g de carottes**
- **1 poignée de raisins secs**
- **1 poignées de noisettes**
- **1 pomme croquante et acidulée**

Vinaigrette

- **2 citrons verts**
- **2 càs de miel**
- **5 càs d'huile d'olive**
- **Sel et poivre**

01

Eplucher et râper les carottes.
Tailler la pomme en julienne.
Faire torréfier les noisettes et les concasser grossièrement.
Mélanger le tout dans un saladier avec les raisins secs.

02

Dans un bol, préparer la vinaigrette avec les jus des 2 citrons verts, le miel, l'huile d'olive. Saler et poivrer.

03

Mélanger le tout.

L'INFO

Pour justifier la recette d'une salade de carottes, il fallait bien qu'on vous vende un peu du rêve ;-)



SALADE DE CHOU ROUGE, POMMES, ET NOIX DE PECAN

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 1/2 chou-rouge
- 2 carottes
- 2 pommes vertes
- Noix de pécan
- Persil

Pour la sauce :

- 3 cùs d'huile d'olive
- 1 cùs de sirop d'érable
- Le jus d'un citron
- Sel, poivre

- 01 Emincer finement le chou-rouge.
Eplucher et râper les carottes.
Couper les pommes en fines lamelles. Hacher le persil.
- 02 Faire griller à sec les noix de pécan.
- 03 Mélanger tous les ingrédients de la sauce, saler, poivrer.
- 04 Ajouter les légumes, mélanger puis répartir les noix de pécan grillées.



SALADE DE CAROTTES ET POIS CHICHES CROUSTILLANTS

INGRÉDIENTS

- **1 petite boîte de pois chiches**
- **4 carottes**
- **1/2 botte de persil**
- **1 poignée de raisins secs**
- **1/2 oignon rouge**
- **Huile d'olive**
- **Vinaigrette : 1 càs de tahin, le jus d'un demi-citron, 1 càc de sirop d'érable, sel, poivre**
- **Cumin, huile d'olive**
- **Graines de courge**

PRÉPARATION

- 01 Egoutter les pois chiches. Les mettre dans un saladier avec un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre et bien mélanger.
- 02 Etaler sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner à 220°C pendant 20 minutes en remuant régulièrement. Laisser refroidir.
- 03 Eplucher et râper les carottes, émincer finement l'oignon rouge et hacher le persil.
- 04 Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.
- 05 Faire griller à sec les graines de courge dans une poêle.

- 06 Mélanger tous les éléments de la salade : carottes, oignon, persil, pois chiches et vinaigrette, ajouter les graines de courge.



SALADE DE RADIS OSTERGRUSS

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **2 radis ostergruss**
- **1 grosse carotte**
- **1 pomme**
- **1 poignées de raisins secs**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **1 càs de graines de pavot**
- **Huile d'olive**
- **Vinaigre balsamique**
- **Sel et poivre**

- 01 Faire tremper les raisins dans de l'eau chaude pendant 20 min.
- 02 Eplucher les légumes et les couper, ainsi que la pomme, en julienne, c'est-à-dire en bâtonnets très fins.
- 03 Egoutter les raisins. Les mélanger à la julienne dans un saladier.
- 04 Hacher la ciboulette et l'ajouter à la salade.
- 05 Assaisonner avec le vinaigre, le sel, le poivre, l'huile d'olive et les graines de pavot.



SALADE LENTILLES ET BUTTERNUT

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **250 g de lentilles cuites**
- **1/2 courge butternut**
- **1 oignon rouge**
- **3 tiges de chou kale ou**
- **1 poignée d'épinards frais**
- **100 g de feta**
- **30 g de graines de courge**

Pour la sauce :

- **2 càs d'huile d'olive**
- **1 citron**
- **1/2 orange**
- **Persil ou coriandre**
- **Sel, poivre**

01 Eplucher et couper la courge en cubes. Ajouter un filet d'huile d'olive, saler, poivrer et faire cuire au four à 200°C pendant 20 minutes environ.

02 Eplucher l'oignon rouge. Emincer finement l'oignon et le chou kale.

03 Couper la feta en gros cubes. Faire griller à sec les graines de courge dans une poêle.

04 Préparer la sauce en mélangeant : l'huile d'olive, le jus d'un citron, le jus de la demi orange, le zeste de la demi orange et les herbes finement hachées. Saler, poivrer.

05 Mélanger délicatement tous les ingrédients avec la sauce.



SALADE POTIMARRON ET LENTILLES

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **1/2 potimarron**
- **200 g de lentilles cuites**
- **100 g de féta**
- **1 oignon rouge**
- **Huile d'olive**

Pour la sauce :

- **2 c à soupe d'huile d'olive**
- **1 citron**
- **Coriandre**
- **Sel, poivre**

- 01 Éplucher et couper le potimarron en petits cubes.
Placer les petits cubes sur une plaque avec du papier sulfurisé puis ajouter un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- 02 Faire cuire 20 min à 200°C.
- 03 Éplucher l'oignon rouge puis l'émincer finement.
- 04 Couper la féta en cubes.
- 05 Préparer la sauce : ajouter l'huile, presser le citron, hacher la coriandre et ajouter du sel et du poivre.
- 06 Dans un saladier, ajouter les lentilles, la féta, le potimarron et la sauce puis mélanger.



CHOUX DE BRUXELLES CONFITS AU FOUR

INGRÉDIENTS

- **500 g de choux de Bruxelles**
- **Sauce soja**
- **Sirop d'érable**
- **Huile de sésame**
- **Huile d'olive**
- **Herbes de Provence**
- **Epices au choix**
- **Poivre**

PRÉPARATION

- 01 Rincer et éplucher les choux de Bruxelles. Couper en deux les plus gros et garder les petits entiers.
- 02 Dans un saladier mélanger 5 cl de sauce soja avec 5 cl de sirop d'érable. Ajouter 5 cl d'huile de sésame et 5 cl d'huile d'olive. Poivrer et ajouter les épices de votre choix.
- 03 Enrober les choux de bruxelles du mélange.
- 04 Les disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourner 45 min à 170°C.



SAMOUSSAS, CHAUSSONS ET GALETTES

Samoussas potimarron, feta et miel

Samoussas navet et chèvre

Samoussas à l'indienne

Empanadas à la patate douce

Fatayer de pourpier

Galettes de quinoa et champignons

Galettes de kasha aux légumes

Galettes pois chiches et maïs

Galettes de chou frisé et pommes de terre

Petits flans de chou frisé

Chou vert farci comme des makis

Gnocchis de ricotta

Frites de patate douce



SAMOUSSAS POTIMARRON FÉTA ET MIEL

INGRÉDIENTS

- **450 g de potimarron**
- **2 cùs d'huile d'olive**
- **1 cùs de miel liquide**
- **1 cùs d'herbes de Provence**
- **90 g de fêta**
- **6 feuilles de brick**
- **Sel et poivre**
- **Huile d'olive**

PRÉPARATION

- 01 Couper le potimarron, garder la peau et le détailler en cubes d'1 cm sur 1 cm environ.
- 02 Dans un saladier, mélanger les dés de potimarron avec 2 cùs d'huile d'olive, le miel, les herbes de Provence, du sel et du poivre.
- 03 Faire rôtir au four préchauffé à 200°C pendant environ 20 min.
- 04 Ajouter la feta émiettée et repasser au four 10 min environ.
- 05 Couper les feuilles de brick en 2. Une fois la préparation tiédie, former des samoussas.

06 Faire cuire à la poêle dans un filet d'huile ou badigeonner les samoussas d'huile d'olive et repasser au four jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servir avec une sauce au fromage blanc.



SAMOUSSAS NAVET ET CHÈVRE

INGRÉDIENTS

- **700 g de navet**
- **300 g de fromage de chèvre**
- **1 oeuf**
- **20 feuilles de brick**
- **Curry**
- **Huile d'olive**
- **Sel**
- **Poivre**

PRÉPARATION

- 01 Laver et éplucher les navets, couper en petits dés et les faire cuire dans de l'eau pendant 15 min.
- 02 Couper le fromage en morceaux.
- 03 Dans un saladier, mélanger l'œuf, les dés de navets, le curry, le sel, le poivre et les morceaux de fromage.
- 04 Couper les feuilles de brick en 2. Une fois la préparation tiédie, former des samoussas.

05 Faire cuire à la poêle dans un filet d'huile d'olive ou badigeonner les samoussas d'huile d'olive et passer au four à 180°C jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



SAMOUSSAS À L'INDIENNE

INGRÉDIENTS

- **200 g de pois chiche cuits**
- **1/2 oignon rouge**
- **10 g de menthe**
- **20 g de coriandre**
- **1/2 càc de garam masala**
- **1/2 càc de cumin en poudre**
- **1 citron vert**
- **80 g de féta**
- **Feuilles de brick**
- **Huile d'olive**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

- 01 Mixer la moitié des pois chiches avec la menthe, la coriandre, le jus d'1/2 citron vert, l'oignon rouge et les épices.
- 02 Mélanger cette préparation avec le reste des pois chiches entiers.
Ajouter un filet d'huile d'olive et la féta émiettée.
- 03 Former des samoussas. Badigeonner les d'huile d'olive et faire cuire au four 25 min à 180°C.
- 04 Servir avec une sauce au yaourt.



EMPANADAS À LA PATATE DOUCE

INGRÉDIENTS

Pour la pâte

- **200 g de farine T110**
- **40 ml d'huile d'olive**
- **80 ml d'eau**

Pour la garniture

- **2 oignons**
- **300 g de patate douce**
- **1 carotte**
- **2 càs de raisins secs**
- **50 g de feta**
- **50 g de ricotta**
- **Sel, poivre, thym, paprika**
- **1 œuf pour dorer**

PRÉPARATION

01 Préparer la pâte : mélanger la farine, l'huile et l'eau et former une boule.

02 Préparer la garniture : râper la patate douce et la carotte, émincer l'oignon et faire revenir le tout dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

03 Hors du feu, ajouter tous les autres ingrédients : feta coupée, ricotta, raisins secs. Assaisonner avec le sel, poivre, thym et paprika.

04 Etaler la pâte et couper des disques à l'aide d'un bol. Séparer le blanc du jaune. Au pinceau, badigeonner les bords, déposer un peu de garniture puis refermer. Dorer au jaune d'œuf et faire cuire environ 20 minutes à 180°C.



FATAYER DE POURPIER

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

Pour la pâte

- **150 g de farine**
- **60/70 ml d'eau**
- **2 càs d'huile d'olive**
- **1/4 de càc de sel**

Pour la garniture

- **1 oignon**
- **1 botte de pourpier**
- **1 càs de sumac**
- **2 càs de pignon de pin**
- **1 càs d'huile d'olive**
- **Sel et poivre**

01 Préparer la pâte en mélangeant la farine, le sel et l'huile. Sabler du bout des doigts et ajouter l'eau. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte élastique.

02 Hacher très finement l'oignon, le saler, bien mélanger et le laisser dégorger. Laver et hacher le pourpier.

03 Dans un saladier, mélanger l'oignon dégorgé, le pourpier, le sumac et les pignons.

04 Étaler la pâte et découper des ronds d'environ 10 cm de diamètre.

05 Placer une cuillère de farce au centre du rond et refermer le chausson en forme de barque. Faire cuire au four 15 min à 200°C.



GALETTES QUINOA CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS

- **100 g de quinoa cru**
- **4 càs de maïzena**
- **150 g de champignons**
- **1/2 bouquet de persil**
- **1 càs de chapelure**
- **2 oeufs**
- **1/2 oignon rouge**
- **2 càs de concentré de tomate**
- **Ail en poudre, sel, poivre**
- **Huile d'olive**

PRÉPARATION

- 01** Faire cuire le quinoa (environ 15 minutes à l'eau bouillante). Laisser refroidir.
- 02** Emincer finement les champignons, le demi oignon rouge et le persil.
- 03** Dans un saladier, mélanger le tout : quinoa, champignons, persil, oignon rouge, maïzena, chapelure, œufs, concentré de tomate, ail en poudre. Saler et poivrer.
- 04** Former des galettes et faire cuire à la poêle dans de l'huile d'olive, environ 5 minutes de chaque côté.



GALETTES DE KASHA AUX LEGUMES

INGRÉDIENTS

- **80 g de kasha**
- **2 blancs de poireaux**
- **1 carotte**
- **1 oignon**
- **3 œufs**
- **80 g de comté ou de parmesan râpé**
- **Persil**
- **Sel, poivre**
- **Huile d'olive**

PRÉPARATION

- 01 Emincer finement les blancs de poireaux et l'oignon. Eplucher et râper la carotte.
- 02 Faire revenir les légumes dans à la poêle, dans 2 cùs d'huile d'olive. Saler, poivrer.
- 03 Faire cuire le kasha 15 minutes à l'eau bouillante, puis laisser reposer à couvert 10 minutes avant d'égoutter.
- 04 Hacher le persil.

- 05 Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients. Former des galettes à la main ou avec un cercle. Faire cuire environ 20 minutes au four (180°C) ou bien faire cuire à la poêle.



GALETTES POIS CHICHES ET MAÏS

INGRÉDIENTS

- **80 g de farine**
- **1 càc de levure chimique**
- **80 mL d'eau**
- **1/2 citron**
- **400 g de pois chiches**
- **80 g de maïs**
- **1/2 oignon rouge**
- **2 gousses d'ail écrasées**
- **Coriandre fraîche**
- **Sel, poivre, curry, paprika, cumin**
- **Huile d'olive**

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, le sel et les épices. Ajouter l'eau et le jus d'un demi citron, bien fouetter.
- 02 Emincer finement la coriandre et l'oignon. Ajouter dans le saladier le maïs, les pois chiches, l'oignon et la coriandre émincée.
- 03 Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et déposer environ 1 càs du mélange. Faire cuire quelques minutes de chaque côté. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.



GALETTES DE CHOU FRISÉ ET POMMES DE TERRE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **700 g de pommes de terre**
- **300 g de chou frisé**
- **Une 1/2 mozzarella de cuisine**
- **125 g de chapelure**
- **1 oeuf**
- **1 oignon**
- **1 càs de moutarde**
- **4 gousses d'ail**
- **Huile d'olive**
- **Sel et poivre**

05

Façonner des galettes et faire cuire dans une poêle chaude et huilée.

01

Eplucher, couper et cuire les pommes de terre à l'eau avec les gousses d'ail.

02

Quelques minutes avant la fin de la cuisson des pommes de terre, ajouter le chou émincé.

03

Enlever l'eau et remettre les pommes de terre et le chou dans la casserole, à feu doux, pour faire dessécher le tout.

04

Ecraser le tout au presse-purée et mettre dans un saladier. Ajouter la chapelure, l'oeuf, la mozzarella râpée, l'oignon émincé, la moutarde. Saler et poivrer.



PETITS FLANS AU CHOU FRISÉ

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 1 petit chou frisé
- 2 oeufs
- 20 cl de crème épaisse
- 40 cl de bouillon de légumes ou de volaille
- 90 g de farine
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon jaune
- 150 g de Vache qui rit
- Huile d'olive
- Sel et poivre

06

Répartir dans des moules individuels et faire cuire 30 min à 180°C.

01

Détacher les feuilles du chou, enlever les côtes et le détailler en lanières.

02

Le blanchir 2 min dans de l'eau bouillante. Changer l'eau et le faire cuire encore 10 min.

03

Emincer l'oignon et l'ail et les faire revenir dans une poêle huilée.

04

Ajouter le chou, le bouillon et laisser cuire une 15aine de minutes à couvert.

05

Enlever 1/3 du jus de cuisson, ajouter la crème, le fromage. Hors du feu, ajouter l'oeuf et la farine.



CHOU VERT FARCI COMME DES MAKIS

INGRÉDIENTS

- **1 chou vert frisé**
- **1 carotte**
- **400 g de riz ou de chair à saucisse ou de viande hachée**
- **1 bol d'épinards frais**
- **1/4 de citron confit**
- **1 branche de céleri**
- **200 g de ricotta**
- **1 càc de cumin en grain**
- **1 càc d'herbes de Provence**
- **30g de chapelure**
- **Persil**
- **Huile d'olive, sel et poivre**

PRÉPARATION

- 01 Blanchir les feuilles du chou dans de l'eau bouillante salée pendant 2 min puis les plonger dans l'eau froide.
- 02 Dans une poêle, faire revenir la carotte râpée dans un filet d'huile d'olive. Ajouter les épinards ciselés, le céleri branche coupé en petits morceaux avec les feuilles et du persil.
- 03 Enlever la pulpe du citron, le couper en tout petit dés, l'ajouter dans la poêle et finir avec le riz ou la farce. Saler, poivrer et faire revenir quelques minutes.

- 04** Placer la préparation dans un saladier et y ajouter la chapelure, le cumin, les herbes de Provence. Puis ajouter la ricotta et bien mélanger.
- 05** Affiner les côtes des feuilles de chou. Placer une bonne cuillère de farce au centre, rouler la feuille de chou comme un rouleau de printemps et fermer avec une ficelle alimentaire.
- 06** Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive et faire saisir les rouleaux. Ajouter un fond d'eau, couvrir et poursuivre la cuisson pendant environ 10 min.
- 07** Couper les rouleaux en bouchées comme des makis. Vous pouvez les déguster nature ou trempés dans de la sauce soja.



GNOCCHIS DE RICOTTA

INGRÉDIENTS

- **400 g de ricotta**
- **330 g de farine**
- **3 oeufs**
- **Sel et poivre**

Pour la sauce

- **1 pot de crème liquide**
- **60 g de parmesan**
- **1 gousse d'ail émincée**
- **Le jus et le zeste d'1/2 citron**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, mélanger la ricotta, la farine et les oeufs. Former une boule avec les mains.
- 02 Former des petites boules de la taille d'une noix ou bien des tronçons à découper ensuite en petits boudins.
- 03 Faire cuire les gnocchis dans de l'eau bouillante salées. Ils sont cuits quand ils remontent à la surface.
- 04 Dans une poêle, faire chauffer doucement la crème, ajouter le reste des ingrédients et y plonger les gnocchis.



FRITES DE PATATE DOUCE

INGRÉDIENTS

- Patates douces
- Huile d'olive
- Herbes de Provence, paprika, sel, poivre, cumin
- Pour la sauce :
- 200 g de fromage blanc
- Herbes fraîches au choix : cerfeuil, persil, ciboulette, coriandre, estragon,...
- 1/2 échalotte
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- 01 Eplucher et couper les patates douces en lamelles.
- 02 Dans un saladier, bien mélanger les patates douces avec l'huile et les épices.
- 03 Répartir en une seule couche sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- 04 Faire cuire environ 30 minutes à 200°C.
- 05 Hacher finement les herbes fraîches et la 1/2 échalotte. Mélanger avec le fromage blanc, saler, poivrer. Servir avec les frites de patate douce.



QUICHES, TARTES ET CAKES

Tatin de potimarron

Tarte tatin carotte et poireaux

Quiche de poireau et chou kale

Cake poireaux et curry

Minis cakes au vert de poireaux

Brownie épinards et feta

Barista



TATIN DE POTIMARRON

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

Pour la pâte

- **200 g de farine T110**
- **40 g d'huile d'olive**
- **80 ml d'eau**
- **Herbes de Provence**
- **Sel et Poivre**

Pour la garniture

- **1 petit potimarron**
- **1 oignon**
- **1 càs de vinaigre balsamique**
- **1 càs de sirop d'érable**
- **2 càs d'huile d'olive**
- **Thym, sel, poivre**

01

Préparer la pâte en mélangeant les ingrédients et pétrir pour obtenir une boule homogène.

02

Eplucher et émincer finement l'oignon. Eplucher (facultatif) et retirer les graines du potimarron. Le couper en fines lamelles.

03

Dans une poêle, faire revenir l'oignon et le potimarron dans l'huile d'olive. Ajouter le vinaigre balsamique et le thym, saler, poivrer. Laisser cuire 15 minutes.

04

Etaler la pâte et découper des cercles de la taille des moules. Dans chaque moule, répartir les légumes puis recouvrir d'un disque de pâte. Cuire 25 minutes à 180°C.



TARTE TATIN CAROTTE ET POIREAUX

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **5-6 carottes**
- **2 poireaux**
- **1 oignon**
- **2 gousses d'ail**
- **250 g de crème liquide**
- **Huile d'olive**
- **Sauce soja**
- **Sel et poivre**

01

Eplucher et faire des tagliatelles de carottes avec l'aide d'un éplucheur. Les mettre dans un saladier et les assaisonner avec un filet d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de sauce soja.

02

Emincer l'oignon, l'ail et le poireau très finement. Faire revenir l'oignon et l'ail dans une poêle, ajouter le poireau et laisser cuire quelques minutes. Déglaçer à la crème et laisser réduire.

03 Dans un plat à tarte huilé, disposer les lamelles de carotte, et ajouter le mélange crème poireaux. Recouvrir d'une pâte à tarte feuilletée ou brisée.

04 Faire cuire 30 à 40 min à 180°C.



QUICHE POIREAU ET CHOU KALE

PRÉPARATION DE LA PÂTE BRisée :

01 Dans un saladier, ajouter la farine, l'huile d'olive et le sel.

02 Former une boule en ajoutant l'eau petit à petit.

03 Etaler la pâte et foncer un moule à tarte. Faire cuire à blanc pendant 15 min à 200°C.

PRÉPARATION DE LA QUICHE :

01 Laver et couper les poireaux et le chou kale. .

02 Dans une poêle, faire revenir les poireaux avec l'huile d'olive (environ 10 min).

03 Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire le chou kale 4-5 min.

INGRÉDIENTS

Pâte brisé :

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

Quiche :

- 2 oeufs
- 75g de chou kale
- 10 cl de crème fraiche
- 50 g emmental râpé
- 2 poireaux
- 30 ml huile d'olive

04 Dans un bol, mélanger les oeufs, la crème et le fromage. Puis verser le chou kale, les poireaux et la préparation sur la pâte.

05 Faire cuire 15 min.



CAKE POIREAUX ET CURRY

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **350 g de blancs de poireaux**
- **3 œufs**
- **150 g de farine**
- **12 cl de crème liquide**
- **1 sachet de levure chimique**
- **80 g de gruyère râpé**
- **1.5 càc de curry**
- **8 cl d'huile de tournesol**
- **40 g de beurre**
- **Sel et poivre**

- 01 Laver et émincer finement les blancs de poireaux. Les faire revenir dans une poêle avec un peu de beurre ou d'huile d'olive sans les faire colorer.
- 02 Dans un saladier, casser les œufs, les battre et incorporer progressivement la farine et la levure. Ajouter la crème et l'huile, les épices et le fromage râpé.
- 03 Réserver la pâte 30 min au frais.
- 04 Incorporer les poireaux à l'appareil et mettre la pâte dans un moule à cake.
- 05 Faire cuire 45 min à 180°C.



Recette anti-gaspi



MINIS CAKES AU VERT DE POIREAUX

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **2 verts de poireaux**
- **150 g de lardons fumés**
- **100 g de tomme du Ried**
- **3 oeufs**
- **100 ml de lait**
- **100 ml d'huile neutre**
- **190 g de farine**
- **1 sachet de levure chimique**
- **Sel et poivre**

01 Laver les verts de poireaux et les émincer très finement. Les faire blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 5 min.

02 Dans une poêle, faire revenir les lardons, ajouter la moitié des verts de poireaux et faire cuire 5 min.

03 Râper le fromage. Mixer le lait, les œufs, l'huile, la farine et la levure chimique. Ajouter la moitié des verts de poireaux juste blanchis et mixer à nouveau.

04 Ajouter le mélange poireaux lardons et le fromage, répartir dans des moules et faire cuire 15 à 20 min à 180°C.



BROWNIE ÉPINARDS ET FÉTA

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **250 g d'épinards**
- **150 g de féta**
- **2 poignées de noix**
- **1 oignon**
- **150 g de farine**
- **2 œufs**
- **250 ml de lait**
- **50 g de beurre**
- **1 càs de levure chimique**
- **60 g de parmesan râpé**
- **Huile d'olive**
- **Sel et poivre**

01

Emincer l'oignon, laver les épinards. Faire revenir l'oignon dans une poêle huilée puis ajouter les épinards et faire cuire quelques minutes.

02

Dans un saladier, battre les œufs, ajouter le lait, la farine et la levure et le beurre fondu. Bien mélanger.

03

Bien essorer les épinards. Les hacher ainsi que les noix et la feta. Ajouter le tout à la préparation à base d'œuf.

04

Verser la pâte dans un moule beurré, saupoudrer de parmesan et faire cuire 40 à 45 min à 180°C.



Recette du monde : la Bulgarie

BANITSA

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 6 feuilles filo
- 4 oeufs
- 80 g de beurre
- 200 g de yaourt grec ou de fromage blanc
- 350 g de féta
- 80 g de fromage râpé
- 1 boule de mozzarella
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 4 cl d'eau gazeuse
- Poivre

- 01 Dans un saladier, mélanger les oeufs avec le yaourt grec. Ajouter la féta émiettée, la mozzarella coupée en dès, le fromage râpé, le beurre fondu, le bicarbonate, du poivre et bien mélanger.
- 02 Dans un plat à gratin, déposer deux moitié de feuille filo l'une sur l'autre. Tapisser du mélange oeuf/fromages.
- 03 Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de mélange oeuf et fromage dans lequel vous aurez délayé l'eau gazeuse.
- 04 Faire cuire 35 min à 180°C.



*Dumpling végétariens
Onigaru
Makis thon, salade et citron
Makis végétariens à la pomme verte
Rice paper gyozas
Pancakes coréens
Nems aux légumes*



Asie forever

DUMPLING VÉGÉTARIENS

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- Feuilles de riz
- 2 carottes
- 1 bloc de tofu
- 2 poignées de chou kale émincé
- Sauce soja
- Graines de sésame
- Citron vert
- Ail et gingembre en poudre
- Huile de sésame
- Cacahuètes

01 Eplucher et râper les carottes.
Laver et émincer le chou kale.

02 Dans une poêle, faire revenir la carotte, le chou kale et le tofu émietté dans un peu d'huile de sésame.

03 Lorsque les légumes sont cuits, ajouter des graines de sésame, de la sauce soja, les épices, le jus du citron vert, faire réduire 1 à 2 min et laisser refroidir.

04 Réhydrater une feuille de riz, la couper en 4 bandes. Placer une petite cuillère de farce sur une bande et la rouler, la tourner à 45° et l'entourer d'une seconde bande.

05 Faire griller les ravioles dans une poêle avec un filet d'huile de sésame. Servir avec de la sauce soja et des cacahuètes hachées.



Asie forever

ONIGARU

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 4 feuilles d'algue nori
- 400 g de riz à suhsi ou de riz rond
- 4 oeufs
- 1 avocat
- 2 carottes
- 1/4 de chou rouge
- Pousses d'épinard
- Graines de sésame
- Vinaigre de riz

01

Faire cuire le riz à sushi ou rond comme indiqué sur le paquet.

02

Ajouter 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz, mélanger et l'étaler dans un grand plat pour le faire refroidir.

03

Râper les carottes, émincer le chou rouge et couper l'avocat en fines lamelles et faire une omelette avec les oeufs.

04

Mettre la feuille de nori sur un film alimentaire.

05

Déposer au centre, en forme de rond, une couche de riz puis ajouter la garniture de votre choix, finir par une couche de riz.

Rabattre la feuille pour former un petit paquet et refermer le film alimentaire en serrant bien. Mettre 1 heure au frais. Puis couper en deux avec le film avant de le retirer. Servir avec de la sauce soja salée ou sucrée.



Asie forever

MAKIS THON, SALADE ET CITRON

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 4 feuilles d'algue nori
- 400 g de riz à suhsi ou de riz rond
- Vinaigre de riz
- 2 boîtes de thon
- Feuilles de salade
- Zeste d'un citron

Pour la mayonnaise :

- 1 oeuf
- Huile neutre
- Sel et poivre
- Moutarde

- 01 Faire cuire le riz à sushi ou rond comme indiqué sur le paquet. Ajouter 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz, mélanger et l'étaler dans un grand plat pour le faire refroidir.
- 02 Réaliser une mayonnaise et la mélanger au thon avec le zeste de citron.
- 03 Recouvrir une feuille de nori avec le riz. déposer une feuille de salade au centre et recouvrir de thon.
- 04 Former le rouleau. Placer au frais puis couper en rondelles.
- 05 Déguster avec de la sauce soja salée.



Asie forever

MAKIS VÉGÉTARIENS À LA POMME VERTE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 4 feuilles d'algue nori
- 400 g de riz à suhsi ou de riz rond
- 1 carotte
- 1/4 de chou rouge
- 1 pomme verte
- Oignons frits
- Vinaigre de riz

- 01 Faire cuire le riz à sushi ou rond comme indiqué sur le paquet.
- 02 Ajouter 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz, mélanger et l'étaler dans un grand plat pour le faire refroidir.
- 03 Eplucher et couper la carotte et la pomme en bâtonnets très fins.
Emincer le chou rouge.
Recouvrir une feuille de nori avec le riz, déposer la garniture et saupoudrer d'oignon frits.
- 04 Former le rouleau. Placer au frais puis couper en rondelles.
- 05 Déguster avec de la sauce soja salée.



Asie forever

RICE PAPER GYOZAS

INGRÉDIENTS

- Feuilles de riz
- 10 champignons
- 1 oignon
- 2 carottes
- Epices de votre choix :
curry, paprika, ail en poudre, sauce soja
- Sel et poivre
- Huile de sésame

PRÉPARATION

- 01 Couper les légumes en tout petits dés.
Les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile de sésame. Puis assaisonner avec les épices de votre choix et 4 cùs de sauce soja.
- 02 Réhydrater deux feuilles de riz et les superposer. Les couper en quatre avec un couteau à la lame huilée.
- 03 Replier les trois angles de la quart de feuille de riz pour former un carré. Placer une cuillère de farce au centre.
- 04 Plier pour former un petit coussin et bien serrer pour sceller le ravioli.
- 05 Faire dorer les raviolis dans une poêle avec de l'huile de sésame et déguster avec de la sauce soja.



Asie forever

PANCAKES CORÉENS

INGRÉDIENTS

- **200 g de farine**
- **200 g d'eau**
- **100 g de carotte**
- **100 g de poireaux**
- **100 g de chou rouge**
- **Sel, poivre**
- **Huile neutre**

PRÉPARATION

- 01 Laver, éplucher et émincer très finement les poireaux et le chou rouge. Râper la carotte.
- 02 Dans un saladier, mélanger la farine et l'eau, saler et poivrer.
- 03 Ajouter les légumes et bien mélanger à la pâte.
- 04 Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle et former des galettes les plus fines possible en appuyant bien avec une spatule.
- 05 Déguster avec de la sauce soja salée ou sucrée.



Asie forever

NEMS AUX LÉGUMES

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 càc de sauce soja salé**
- **1 càc 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. Egoutter et donner des coups de ciseaux dans les vermicelles. Ajouter à la préparation et faire cuire encore quelques minutes.

- 03** Réhydrater des feuilles de riz. Prélever un peu de farce et former les nems. Badigeonner d'huile de sésame et faire cuire au four 25 min à 200°C ou dans une poêle huilée.



LE SUCRÉ



CAKES, GÂTEAUX ET MUFFINS

Moelleux au citron façon cheesecake

Croc cake choco

Gâteau ricotta, citron et huile d'olive

Cake aux fruits antigaspi

Cake pomme, coco et citron vert

Gâteau noix de coco

Gâteau choco carotte

Pain d'épices à la courge butternut et à la pomme

Muffin chocolat et patate douce

Gâteau marbré à la canelle

Minis cakes citron, huile d'olive et graines de pavot

Carrot cake

Muffins chocolat noisettes

Fondant chocolat et courge

Gâteau chocolat et potimarron

Muffins poire chocolat

Cake choco sarrasin

Barres de céréales



MOELLEUX AU CITRON FAÇON CHEESECAKE

INGRÉDIENTS

Pour la pâte à gâteau

- **1 citron (jus et zeste)**
- **1 oeuf**
- **1 sachet de levure chimique**
- **80 g de sucre**
- **125 g de beurre**
- **200 g de farine**

Pour la pâte cheesecake

- **1 citron (jus et zeste)**
- **1 oeuf**
- **40 g de sucre**
- **200 g de Saint Morêt**

PRÉPARATION

Dans un saladier, râper le zeste et mettre le jus d'un citron et mélanger avec le sucre. Ajouter l'oeuf, le beurre fondu puis la farine et la levure et bien mélanger.

01

02

03

04

Dans un autre saladier, mélanger tous les ingrédients de la préparation à cheesecake.

Répartir les préparations en couches dans un moule à gâteau en lissant à chaque fois avec le dos d'une cuillère.

Faire cuire 40 min à 180°C (ou 30 minutes pour une version muffin).



CROC CAKE CHOCO

INGRÉDIENTS

- **4 œufs**
- **160 g de yaourt grec**
- **60 g de sucre**
- **240 g de poudre d'amande**
- **40 g de cacao**
- **1 sachet de levure chimique**

Pour le glaçage

- **200 g de chocolat**
- **60 g d'amandes ou de noisettes concassées**

PRÉPARATION

- 01 Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
- 02 Mettre la pâte dans un moule à gâteau ou à cake et faire cuire 20 min à 180°C.
- 03 Lorsque le gâteau est refroidi, faire fondre le chocolat et le mélanger avec les amandes concassées.
- 04 Recouvrir le gâteau de chocolat et faire prendre au frais environ 30 minutes.



GÂTEAU RICOTTA CITRON HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **3 oeufs**
- **150 g de sucre roux**
- **120 g d'huile d'olive**
- **220 g de ricotta**
- **210 g de farine**
- **4 g de levure**
- **Zeste d'un citron**
- **Jus d'1/2 citron**

- 01 Battre les œufs et le sucre avec un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange ait doublé de volume.
- 02 Ajouter la ricotta et l'huile d'olive et battre à nouveau.
- 03 Ajouter la levure et la farine. Mélanger. Puis ajouter le zeste et le jus de citron et mélanger encore.
- 04 Verser la préparation dans un moule beurré ou en silicone et cuire 45 min à 180°C (30 minutes pour une version muffin).



Recette anti-gaspi



CAKES AUX FRUITS

INGRÉDIENTS

- **300 g de fruits frais abimés**
- **3 oeufs**
- **150 g de sucre**
- **150 ml d'huile d'olive**
- **250 g de farine**
- **1 sachet de levure chimique**
- **Zeste d'agrumes (facultatif)**

PRÉPARATION

- 01 Eplucher les fruits qui le nécessitent (pommes, poires) et les mixer.
- 02 Dans un saladier, mélanger la purée de fruits et les oeufs puis ajouter le sucre, l'huile, la farine et la levure chimique.
- 03 Badigeonner un moule à cake d'huile d'olive et recouvrir de sucre.
- 04 Faire cuire 50 min à 180°C dans un four non préchauffé (40 minutes pour une version muffin).



CAKE POMME COCO ET CITRON VERT

INGRÉDIENTS

- **400 g de compote de pomme sans sucre ajouté**
- **60 g d'huile de coco ou de tournesol**
- **125 g de sucre roux**
- **60 g de lait de coco**
- **300 g de farine**
- **4 càs de coco râpée**
- **1/2 sachet de levure chimique**
- **1/2 càc de bicarbonate de soude**
- **Le zeste d'un citron vert**

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, mettre la compote, l'huile, le sucre et le lait de coco. Bien mélanger.
- 02 Ajouter la farine, la noix de coco râpée, la levure et le bicarbonate et mélanger à nouveau.
- 03 Râper le zeste d'un citron vert et mélanger une dernière fois.
- 04 Mettre la préparation dans un moule à cake ou dans des moules à muffins et faire cuire 50 min à 180°C pour un cake (40 min à pour des muffins individuels).



GÂTEAU NOIX DE COCO

INGRÉDIENTS

- **125 g de coco râpée**
- **180 g de farine**
- **3 œufs**
- **1 sachet de levure chimique**
- **200 ml de lait de coco**
- **80 g de sucre**
- **30 g d'huile végétale neutre**

PRÉPARATION

01 Dans un saladier, fouetter le sucre avec les œufs et l'huile jusqu'à ce que le sucre fonde complètement.

02 Ajouter le lait.

03 Puis ajouter les ingrédients secs : la farine, la noix de coco râpée et la levure chimique.

04 Faire cuire 30 min à 180°C.



GATEAU CHOCO CAROTTE

INGRÉDIENTS

- **200 g de chocolat**
- **200 g de carottes cuites à la vapeur**
- **80 g de sucre**
- **3 oeufs**
- **50 g de poudre d'amande ou de noisette**
- **50 g de farine**
- **1 càc de levure chimique**
- **1 pincée de sel**

PRÉPARATION

- 01 Eplucher, couper en rondelles et faire cuire les carottes à la vapeur.
- 02 Faire fondre le chocolat.
- 03 Mixer les carottes. Ajouter les oeufs et le sucre et mixer à nouveau. Ajouter ensuite le chocolat et bien incorporer.
- 04 Ajouter les poudres : farine, poudre d'amande, levure chimique et une pointe de sel.
- 05 Mettre la préparation dans un moule et faire fondre 40 min à 180°C.



PAIN D'ÉPICES À LA COURGE BUTTERNUT ET À LA POMME

INGRÉDIENTS

- **230 g de farine T110**
- **240 g de courge butternut (épluchée)**
- **1 grosse pomme**
- **30 g de poudre d'amandes**
- **1 orange**
- **1 sachet de levure chimique**
- **1 càc de bicarbonate alimentaire**
- **100 g de sirop d'agave**
- **7 càs d'huile neutre**
- **1 càc d'épices à pain d'épices**

PRÉPARATION

- 01 Eplucher le butternut et la pomme, couper en morceaux et faire cuire à l'eau et à la vapeur.
- 02 Dans un blender, mixer ensemble le butternut et la pomme cuite, 5 cl du jus de l'orange, l'huile, et le sirop d'agave.
- 03 Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et le bicarbonate, la poudre d'amandes, les épices et le zeste d'une demi orange.
- 04 Ajouter les liquides aux ingrédients secs et bien mélanger. Verser dans un moule à cake et faire cuire 35 à 40 minutes à 180°C (30 minutes pour des versions muffins).



MUFFINS CHOCOLAT ET PATATE DOUCE

INGRÉDIENTS

- **200 g de chocolat noir et quelques carreaux**
- **250 g de patate douce cuite**
- **40 g de miel**
- **2 œufs**
- **100 g de farine T80**
- **1 sachet de levure chimique**

PRÉPARATION

- 01 Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes.
- 02 Ecraser la patate douce en purée, puis ajouter le chocolat fondu, les œufs, le miel, la farine et la levure, bien mélanger.
- 03 Répartir la pâte dans des moules à muffins en glissant 2 carreaux de chocolat au milieu.
- 04 Faire cuire environ 15 minutes à 200°C.



GÂTEAU MARBRÉ À LA CANNELLE

INGRÉDIENTS

- **150 g de farine**
- **100 g de poudre d'amandes**
- **1 càs de levure chimique**
- **20 g + 80g de sucre muscovado (complet)**
- **100 g de compote de pommes**
- **150 mL de lait**
- **2 œufs**
- **Cannelle**

PRÉPARATION

- 01 Mélanger les ingrédients secs : farine, levure, poudre d'amandes, 20 g de sucre, un peu de cannelle.
- 02 Ajouter ensuite les œufs, le lait et la compote de pommes.
- 03 Dans un bol, mélanger 80 g de sucre avec 4 càs de cannelle. Dans un moule à cake, disposer 1/3 de la pâte, puis 1/3 du mélange sucre-cannelle. Répéter jusqu'à épuisement des mélanges, en finissant par le mélange sucre-cannelle.
- 04 05 Faire cuire 45 minutes à 180°C (ou 30 minutes pour une version muffin).



MINIS CAKES CITRON, HUILE D'OLIVE ET GRAINES DE PAVOT

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 150 g de sucre
- 120 g de farine
- 3 oeufs
- 1 càc de levure chimique
- 70 g de crème liquide
- 40 g d'huile d'olive
- Les zestes de 2 citrons jaunes
- 2 càs de graines de pavot

Pour le sirop

- 50 g d'eau
- 50 g de jus de citron
- 50 g de sucre

01

Malaxer le sucre avec les zestes de citron et mettre de côté.

02

Dans un saladier, battre les oeufs et la crème. Ajouter le sucre puis la farine et mélanger rapidement. Ajouter l'huile.

03

Placer la préparation dans des moules à mini cakes et faire cuire 30 min à 180°C.

04

Dans une casserole, faire chauffer l'eau, le jus de citron et le sucre. Laisser épaissir pour obtenir un sirop.

05

Arroser les cakes encore chauds. Laisser complètement refroidir avant de déguster.



CARROT CAKE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **275 g de carotte**
- **4 oeufs**
- **200 g de sucre cassonade**
- **275 g de farine**
- **30 cl d'huile d'olive**
- **1 sachet de levure**
- **Cannelle**
- **Vanille liquide**

01 Préchauffer le four à 180°C.

02 Eplucher les carottes puis les râper.

03 Huiler le moule.

04 Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients secs : le sucre, la farine et la levure.

05 Ajouter tous les ingrédients humides, les oeufs, l'huile, les carottes râpées et la vanille.

06 Verser dans un moule et faire cuire 50 min à 180°C (ou 30 minutes pour une version muffin).



MUFFINS NOISETTES CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- **90 g de farine T110**
- **80 g de farine de sarrasin**
- **80 g de poudre de noisettes**
- **1 sachet de levure chimique**
- **100 g de compote de pomme**
- **6 càs de sirop d'érable**
- **50 g de purée de noisettes**
- **160 mL de lait**
- **75 g de chocolat noir**
- **1 poignée de noisettes**

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs : farines, levure, poudre de noisette.
- 02 Ajouter tous les ingrédients humides : compote de pomme, sirop d'érable, purée de noisette, lait.
- 03 Concasser le chocolat et ajouter environ 50g à la pâte.
- 04 Couper les noisettes entières en deux.
- 05 Répartir la pâte dans des moules à muffins, ajouter sur le dessus les noisettes coupées en deux et le reste de chocolat.
- 06 Cuire environ 20 minutes dans un four préchauffé à 180°C.



FONDANT CHOCOLAT ET COURGE

INGRÉDIENTS

- **360 g de courge**
- **210 g de chocolat pâtissier**
- **3 oeufs**
- **150 g de poudre d'amande**
- **3 pincées de sel**
- **8 g de levure chimique**

PRÉPARATION

- 01 Couper la courge en petits morceaux et la faire cuire dans de l'eau bouillante.
- 02 Faire fondre le chocolat au bain marie.
- 03 Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs: la poudre d'amande, le sel et la levure chimique puis ajouter les oeufs et le chocolat fondu.

- 04 Ecraser la courge en purée puis l'ajouter dans la préparation.
- 05 Disposer dans des moules à muffin et faire cuire 25 min à 180°C.



GÂTEAU CHOCOLAT ET POTIMARRON

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **200 g de potimarron avec la peau**
- **200 g de chocolat noir**
- **80 g de sucre**
- **3 oeufs**
- **50 g de poudre d'amande ou noisettes**
- **50 g de farine**
- **1 càc d'extrait de vanille**
- **2 càs d'huile neutre**
- **1 càc de levure chimique**
- **1 pincée de sel**

01 Détailer le potimarron en dés et le faire cuire dans un fond d'eau. Egoutter s'il reste du liquide.

02 Dans un saladier, fouetter les œufs, le sucre et la vanille.

03 Mixer le potimarron pour obtenir une purée. L'ajouter aux œufs.

04 Ajouter l'huile et le chocolat fondu.

05 Puis ajouter les ingrédients secs : farine, levure, poudre d'amande et une pincée de sel.

06 Verser la préparation dans un moule à gâteau et faire cuire 25 minutes à 180°C.



MUFFINS POIRE CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- **3 oeufs**
- **700 g de poire**
- **180 g de sucre**
- **1 pot de yaourt (125g)**
- **100 ml d'huile neutre**
- **50 g de lait**
- **250 g de farine**
- **15 g de levure chimique**
- **Une pincée de sel**
- **Le jus d'1/2 citron**
- **60 g de chocolat noir**
- **40 g de noix ou de noix de pécan**

PRÉPARATION

- 01 Eplucher les poires et les couper en petits cubes. Presser 1/2 citron et le mélanger aux dés de poires.
- 02 Râper le chocolat ou le couper au couteau et l'ajouter aux poires.
- 03 Dans un saladier, casser les trois œufs, ajouter le sucre, le yaourt, l'huile, le lait, la farine et la levure. Bien mélanger.
- 04 Ajouter le mélange poire/chocolat et bien mélanger.
- 05 Répartir la préparation dans des moules individuels ou un moule à gâteaux. Répartir les noix concassées sur le dessus et faire cuire 50 min (30 pour les individuels) à 180°C.



CAKE CHOCO SARRASIN

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 60 g de farine de sarrasin
- 20 g de poudre d'amande
- 75 g de compote
- 150 g de fromage blanc
- 15 g de cacao amer
- 1 sachet de levure chimique
- 50 g de sirop d'agave, d'érable ou de miel
- 60 g de pépites de chocolat
- 60 g de noisettes hachées

PRÉPARATION

- 01 Mélanger tous les ingrédients sauf les pépites de chocolat et les noisettes hachées.
- 02 Ajouter les pépites et les noisettes sur le dessus du cake.
- 03 Faire cuire 25 min à 180°C.



Les versions maison

BARRES DE CÉRÉALES

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **50 g de poudre de noisette ou d'amande**
- **40 g de flocons d'avoine**
- **60 g de farine**
- **50 g de purée de noisette ou d'amande**
- **35 à 40 g d'eau**
- **30 g de sucre**
- **30 g de noisettes ou d'amandes concassées**
- **30 g de pépites de chocolat**

01

Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs : poudre de noisette, flocons d'avoine, farine, sucre, noisettes hachées, pépites de chocolat.

02

Ajouter la purée de noisette, l'eau et former une boule de pâte.

03

Etaler la pâte sur un papier cuisson sur une épaisseur d'1 cm environ.

04

Découper des barres de céréales et les faire cuire 15 à 20 min à 180°C.



LES PÂTES LEVÉES OU EXPRESS

*Roulés à la cannelle
Brioche express aux pépites de chocolat
Biochetttes express
Mannele
Escargots au chocolat
Roulés pomme cannelle
Babka au lemon curd*



ROULÉS À LA CANNELLE EXPRESS

INGRÉDIENTS

- 2 pots de compote de pomme
- 4 pots de farine
- 4 cùs de sucre roux
- 1/2 sachet de levure chimique
- 2 cùs de cannelle en poudre
- 15 g de beurre fondu

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier mélanger la compote, la farine, le sucre et la levure chimique. Former une boule, ajouter de la farine si nécessaire.
- 02 Etaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Etaler du beurre fondu à l'aide d'un pinceau et saupoudrer de sucre et de cannelle. Former un boudin.
- 03 Placer la pâte quelques minutes au frais. Puis découper des rondelles d'environ 5 cm.
- 04 Disposer les rondelles en fleur sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourner 30 min à 180°C.



BRIOCHE EXPRESS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT



INGRÉDIENTS

- **150 g de farine**
- **200 g de compote**
- **100 g de pépites de chocolat**
- **50 g de poudre d'amande**
- **1 sachet de levure chimique**

PRÉPARATION

- 01** Mettre tous les ingrédients dans un saladier et former une pâte homogène.
- 02** Former une boule sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- 03** Faire cuire 12 à 15 min à 200°C.



BRIOCHETTES EXPRESS



INGRÉDIENTS

- **1 oeuf**
- **100 g de fromage blanc**
- **120 g de farine**
- **1/2 sachet de levure chimique**
- **2 càs de sirop d'agave ou d'érythritol**
- **1 poignée de pépites de chocolat**

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, mélanger l'oeuf, le sucrant, le fromage blanc, les pépites de chocolat, la levure et la farine. Former une boule.
- 02 La pâte est assez collante, c'est normal.

Former des petits tas à l'aide d'une cuillère sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- 03 Enfourner 10 à 15 min à 180°C.



Recette spécial Noël

MANNELE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **500 g de farine**
- **70 g de sucre**
- **20 g de levure fraîche**
- **3 oeufs**
- **80 ml de lait**
- **150 g de beurre mou**
- **1 càc de sel**
- **Pépites de chocolat ou raisins secs**

Pour la dorure

- **1 oeuf**
- **1 càc de lait**
- **1 càc de sucre**

Pour le glaçage

- **100 g de sucre glace**
- **25 g d'eau**

01 Tiédir le lait au micro-onde et y émietter la levure puis ajouter 20 g de sucre.

02 Dans un grand plat, mettre la farine, ajouter le reste du sucre et le sel. Former un puits et y verser 3 oeufs battus en omelette et le lait.

03 Mélanger, former une boule et pétrir 5 minutes sur un plan de travail fariné.

04 Remettre la pâte dans le saladier, couvrir d'un torchon humide et laisser reposer 1h30.

05 Dégazer la pâte. Former des mannele et laisser reposer à nouveau 30 à 45 minutes.

06 Dans un bol, mélanger 1 jaune d'oeuf, 1 càc de lait et 1 càc de sucre et badigeonner les mannele. Faire des yeux avec des petites de chocolat ou des raisins secs.

07 Les faire cuire 20 minutes à 160°C.

08 Laisser les mannele refroidir sur une grille. Mélanger le sucre glace et l'eau et appliquer le glaçage au pinceau.



Les classiques

ESCARGOTS AU CHOCOLAT

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **300 g de farine**
- **90 g de lait**
- **4 g de levure boulangère sèche**
- **30 g de sucre**
- **5 g de sel**
- **75 g de beurre mou**
- **1 oeuf**

Garniture

- **90 g de beurre**
- **120 g de chocolat**
- **45 g de sucre glace**
- **25 g de cacao**

01 Tiédir le lait au micro-onde et y émietter la levure puis ajouter le sucre.

02 Dans un grand saladier, verser la farine et le sel, ajouter l'oeuf et un peu du mélange lait/levure et le beurre mou.

03 Mélanger et ajouter le reste du lait petit à petit pour former une boule. Pétrir 5 à 10 minutes sur un plan de travail légèrement fariné.

04 Remettre la pâte dans le saladier, couvrir d'un torchon humide et laisser reposer 1h30.

05 Dans un bol, faire fondre le chocolat, ajouter le beurre, le sucre glace et le cacao. Mélanger.

- 06** Dégazer la pâte et l'étaler avec un rouleau à pâtisserie en forme de rectangle sur une feuille de papier cuisson.
- 07** Etaler le chocolat en laissant 1 cm de libre sur tous les bords du rectangle.
- 08** Enrouler la pâte sur elle même, l'emballer dans le papier cuisson et placer 30 minutes au frais.
- 09** Découper des rondelles de 2 cm d'épaisseur et les disposer sur un plat beurré en prenant soin de laisser de l'espace entre eux.
- 10** Laisser de nouveau la pâte lever pendant environ 30 minutes. Et faire cuire 10 à 12 minutes à 210°C.
Badigeonner de beurre fondu à la sortie du four.



Les classiques

ROULÉS POMME ET CANNELLE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **370 g de farine**
- **125 ml de lait**
- **100 g de beurre**
- **1 oeuf**
- **20 g de levure fraîche**
- **80 g de sucre**
- **1 sachet de sucre vanillé**
- **2 pommes**
- **Cannelle en poudre**

Glaçage

- **75 g de sucre glace**
- **1.5 càc de lait**

01 Emietter la levure dans le lait tiédi et ajouter le sachet de sucre vanillé.

02 Dans un grand saladier, verser la farine, le sucre, l'oeuf, le sel et le lait avec la levure puis ajouter 80 g de beurre mou. Pétrir pendant 8 à 10 minutes sur un plan de travail fariné.

03 Remettre la pâte dans le saladier, couvrir d'un torchon humide et laisser reposer 1h à 1h30.

04 Eplucher et couper les pommes en petits dés et les faire cuire 20 min environ à feu doux.

05 Etaler la pâte sur un plan de travail et l'aplatir au rouleau pour former un rectangle.

- 06** Faire fondre 20 g de beurre et en badigeonner le rectangle de pâte et parsemer d'un peu de sucre.
- 07** Répartir les pommes et ajouter de la cannelle à votre convenance.
- 08** Enrouler la pâte sur elle même, l'emballer dans le papier cuisson et couper des rondelles de 2 à 3 cm.
- 09** Disposer les rondelles sur un plat beurré en prenant soin de laisser de l'espace entre eux.
- 10** Laisser de nouveau la pâte lever pendant environ 30 minutes. Et faire cuire 10 à 12 minutes à 210°C.
- 11** Réaliser le glaçage avec le lait et le sucre glace et répartir un fois les roulés refroidis.



Les classiques

BABKA AU LEMON CURD

PRÉPARATION

- 01 Emietter la levure dans le lait tiédi et ajouter 1 càc de sucre.

Dans un grand saladier, verser la farine, le zeste de citron, les graines de pavot, le sucre, les œufs, le lait et la levure et le beurre fondu.

- 02

Pétrir 8 à 10 min, couvrir d'un torchon humide et laisser reposer 1h à 1h30.

- 03

Préparer le lemon curd : Dans une casserole, battre les œufs, ajouter le sucre, le jus et le zeste des citrons, le beurre fondu et la Maïzena.

- 04

Faire chauffer le mélange sans cesser de remuer jusqu'à ce qu'il épaississe.

INGRÉDIENTS

Pâte à brioche

- 600 g de farine
- 2 œufs
- 220 ml de lait
- 100 g de sucre
- 90 g de beurre fondu
- 1 sachet de levure boulangère
- 1 zeste de citron
- 1 càs de graines de pavot
- 10 cl de crème liquide

Pour le lemon curd

- 3 œufs
- 120 g de sucre
- 1 càs de maizena

INGRÉDIENTS SUITE

- **Zeste et jus de 3 citrons**
- **40 g de beurre**

Glaçage

- **200 g de Saint Môret**
- **50 g de beurre mou**
- **100 g de sucre glace**
- **Zeste d'un citron**
- **3 càs de jus de citron**

06 Etaler la pate sur un plan de travail fariné en lui donnant une forme de rectangle.

07 Etaler la crème au citron et rouler la pâte sur elle même. La faire prendre 30 min au frais.

08 Découper le rouleau de pâte en trois bandes sans aller jusqu'au bout afin de laisser les bandes accrochées entre elles.

09 Tresser la babka.

10 Faire cuire 25 à 30 minutes à 180°C.

11 Réaliser le glaçage en mélangeant tous les ingrédients. Recouvrir la babka une fois refroidie.



LES BISCUITS ET CRÊPES

Cookies chocolat kasha

Biscuits de Noël amande et chocolat

Biscuits choco, sésame et fleur de sel

Cookies au sarrasin et chocolat noir

Cookies moelleux chocolat et patate douce

Biscuits fourrés chocolat

Makis sucrés coco, mangue et chocolat

Crêpes aux pommes et pâte de spéculoos maison



COOKIES CHOCOLAT KASHA

INGRÉDIENTS

- **170 g de farine T110**
- **1/2 sachet de levure chimique**
- **70 g de kasha (ou de quinoa)**
- **120 g de pépites de chocolat noir**
- **3 cùs de lait**
- **6 cùs d'huile de tournesol**
- **75 g de sirop d'agave**
- **30 g de noisettes concassées**
- **1 cùs de graines de sésame**

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs : farine, kasha, pépites, noisettes, sésame.
- 02 Ajouter tous les ingrédients humides : lait, sirop d'agave, huile de tournesol.
- 03 Bien mélanger pour former une boule.
- 04 Prélever des boules de pâte de la taille d'une noix, aplatis légèrement.
- 05 Répartir sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faire cuire à 180°C environ 10 à 15 minutes.



Recettes spécial Noël

BISCUITS DE NOËL AMANDE ET CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- **125 g de farine semi complète (T110)**
- **25 g de poudre d'amande**
- **20 g de sucre complet**
- **1 càc de levure chimique**
- **50 g de purée d'amande**
- **1 oeuf**
- **1 càs d'eau**
- **100 g de chocolat**

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs : farine, la poudre d'amande, le sucre et la levure.
- 02 Ajouter la purée d'amande, l'oeuf et l'eau.
- 03 Etaler la pâte et prélever des biscuits avec un emporte-pièces.
- 04 Faire cuire 8 à 10 min dans un four préchauffé à 180°C.
- 05 Lorsque les biscuits sont refroidis, faire fondre le chocolat et recouvrir la moitié des biscuits.



BISCUITS CHOCO, SÉSAME ET FLEUR DE SEL

INGRÉDIENTS

- **1 oeuf**
- **40 g de sucre roux**
- **7,5 cL d'huile d'olive**
- **40 g de sésame**
- **3 pincées de fleur de sel**
- **170 g de farine de blé**
- **10 g de cacao en poudre**

PRÉPARATION

- 01** Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients pour former une boule.
- 02** Etaler la pâte sur 1 cm et façonner vos biscuits à l'aide d'un emporte-pièces.
- 03** Faire cuire 12 min à 180°C.



COOKIES AU SARRASIN ET CHOCOLAT NOIR

INGRÉDIENTS

- **175 g de farine de sarrasin**
- **1 pincée de levure chimique**
- **125 g de chocolat noir**
- **80 g de beurre pommade**
- **75 g de sucre roux**
- **1 oeuf**

PRÉPARATION

- 01 Couper le chocolat en grosses pépites.
- 02 Dans un saladier, mélanger le beurre pommade avec le sucre et les œufs, jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 03 Ajouter la farine de sarrasin et la levure. Bien mélanger puis ajouter les pépites de chocolat.
- 04 Former des boules de pâtes et les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- 05 Faire cuire environ 12 à 15 minutes à 180°C.



COOKIES MOELLEUX CHOCOLAT ET PATATE DOUCE

INGRÉDIENTS

- **150 g de chocolat noir**
- **100 g de purée de patate douce**
- **50 g de sucre**
- **80 g de poudre de noisette**
- **120 g de farine semi-complète**
- **1 càc de levure chimique**
- **2 poignées de noisettes entières**
- **2 pincées de sel**

PRÉPARATION

- 01 Dans une casserole, mettre la purée de patate douce, le chocolat et faire chauffer jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- 02 Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.
- 03 Former des cookies sur une plaque de cuisson et faire cuire 20 min à 160°C.



BISCUITS FOURRÉS CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

Pour environ 24 biscuits

- **120 g d'eau**
- **120 g d'huile neutre**
- **200 g de poudre d'amande**
- **160 g de sucre**
- **280 g de farine blanche ou semi-complète**
- **200 g de flocons d'avoine petits**
- **4 càc de levure chimique**
- **Pâte à tartiner ou chocolat noir ou au lait.**

PRÉPARATION

01 Dans un saladier, mélanger l'huile, le poudre d'amande, le sucre et l'eau.

02 Ajouter la farine, les flocons d'avoine, la levure et une bonne pincée de sel.

03 Diviser la pâte en 48 boules. Sur une plaque de papier cuisson, étaler 1 boule de pâte aussi finement qu'une pâte brisée et recommencer pour les 23 autres boules. Faire de même pour les 24 restantes.

04 Etaler un petite cuillère de pâte à tartiner sur chaque biscuit ou de chocolat fondu et recouvrir de pâte. Bien sceller les bords. Faire cuire 20 min à 180°C.



MAKIS SUCRÉS COCO, MANGUE ET CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

Pâte à crêpe au chocolat

- 130 g de farine
- 2 càs de cacao amer
- 1 càs de sucre
- 3 oeufs
- 30 cl de lait
- 10 g de beurre fondu

Riz au lait coco

- 150 g de riz rond
- 40 cl de lait de coco
- 30 cl de lait
- 80 g de sucre

Garniture

- 1 mangue

PRÉPARATION

Dans un saladier, réaliser la pâte à crêpe en mélangeant tous les ingrédients. Laisser reposer.

Dans une casserole, faire bouillir le lait de coco et le lait. Verser le riz et cuire 30 minutes. Ajouter le sucre, laisser fondre. Laisser refroidir le riz.

01 Réaliser les crêpes (6 environs).

02 Eplucher la mangue et la tailler en bâtonnets.

03 Sur une crêpe, étaler une large bande de riz au milieu (7 cm de large environ).

Déposer des bâtonnets de mangue et rouler comme des makis.

04 Entourez le rouleau de film alimentaire, laisser reposer 4h au frais et couper en rondelles.



CRÊPES AUX POMMES ET PÂTE DE SPÉCULOOS MAISON

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **4 pommes Golden**
- **2 œufs**
- **250 mL de lait**
- **120 g de farine**
- **Beurre**
- **Pour la pâte de spéculoos :**
- **200 g de spéculoos**
- **15cL de lait concentré non sucré**
- **1 càs de miel**
- **Cannelle**

01 Eplucher et râper à la râpe à gros trous les pommes.

02 Dans un saladier, mélanger les œufs et la farine et verser le lait tout en fouettant.

03 Ajouter les pommes râpées dans la pâte.

04 Faire cuire 1 louche de pâte dans une poêle légèrement beurrée, quelques minutes de chaque côté. Répéter jusqu'à épuisement de la pâte.

05 Réduire les spéculoos en poudre avec un mixer. Puis ajouter progressivement le lait concentré non sucré, le miel et la cannelle tout en mixant pour obtenir une texture bien lisse. Déguster sur les crêpes !



LES VERSIONS MAISON

Granola

Kangoo

Biscuits façon Gerblé

Petits beurre

Pitch au chocolat

Madeleine

Bounty

Céréales choco balls

Truffes au chocolat



Les versions maison

GRANOLA

INGRÉDIENTS

- **125 g de farine blanche**
- **75 g de farine T110**
- **60 g de sucre roux**
- **3 g de levure chimique**
- **75 g de beurre**
- **30 g d'eau**
- **80 g de chocolat noir ou au lait**

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, mettre les farines, le sucre et la levure.
- 02 Ajouter le beurre mou et incorporer du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sablonneuse.
- 03 Ajouter l'eau en deux fois afin d'obtenir une pâte souple mais non collante.
- 04 Etaler la pâte entre deux feuilles de papier cuisson sur une épaisseur d'environ 1.5 cm et placer au frais au moins 30 min.
- 05 Détailer des rond d'environ 5-6 cm de diamètre et faire cuire 18 min à 180°C. Lorsqu'ils sont froids, recouvrir les biscuits de chocolat et laisser figer.



Les versions maison

KANGOO

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **1 oeuf**
- **50 g d'huile de coco ou de beurre**
- **70 g de sirop d'agave**
- **270 g de farine**
- **50 g de crème liquide**
- **1 càc de levure chimique**

Pour la garniture

- **120 g de chocolat noir**
- **60 g de purée de noisette**

01 Faire fondre le chocolat et le mélanger à la purée de noisette.

Réserver au frais.

02 Dans un saladier, mettre la farine, la levure chimique, l'oeuf, l'huile de coco fondu, le sirop d'agave, la crème et une pincée de sel. Former une boule de pâte.

02

03

04

Etaler la pâte en rectangle entre deux feuilles de papier cuisson et placer au frais 20 min.

Placer de la garniture sur la longueur à 3 cm du bord et replier la pâte. Découper la bande de pâte et redécouper des biscuits. Recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients.

05 Faire cuire 20 min à 180°C.



Les versions maison

BISCUITS FAÇON GERBLÉ AUX POIS CHICHES

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

Pour environ 25 biscuits

- 240 g de pois chiches
- 180 g de sucre
- 420 g de farine
- 180 g d'huile neutre
- 2 sachets de levure chimique
- Extrait de vanille

01

Mixer les pois chiches finement avec l'huile.

02

Dans un saladier, mélanger les pois chiches mixés avec le sucre et l'extrait de vanille. Ajouter la farine et la levure et former une pâte.

03

Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, former des biscuits bien plats en forme de rectangle.

04

Faire cuire 18 min à 180°C. Les biscuits se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique.



Les versions maison

PETITS BEURRE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **250 g de farine**
- **100 g de beurre demi sel**
- **80 g de sucre**
- **60 g d'eau**
- **1 sachet de sucre vanillé**
- **1 sachet de levure chimique**

- 01 Dans une casserole, faire fondre le beurre, l'eau et les sucres.
- 02 Dans un saladier, mélanger la farine et la levure.
- 03 Ajouter le mélange avec le beurre fondu refroidi et former une boule de pâte.
- 04 Mettre au frais au moins 1 heure.
- 05 Etaler la pâte sur un plan de travail et découper des biscuits de la forme de votre choix.
- 06 Faire cuire 15 à 18 min à 180°C.



Les versions maison

PITCH AU CHOCOLAT

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **500 g de farine**
- **300 g de lait**
- **50 g de beurre**
- **2 cäs de sucre**
- **1 pincée de sel**
- **1 sachet de levure de boulanger sèche**
- **Carreaux de chocolat**

- 01 Faire tiédir le lait avec le beurre.
Dans un saladier, mettre la farine, le lait, le sucre, la levure, une pincée de sel et pétrir 10 min.
- 02 Laisser reposer la pâte 1h30.
- 03 Dégazer et diviser la pâte en 12 parts. Former des rectangles, placer une barre de chocolat et refermer en forme de petit pain.
- 04 Laisser de nouveau pousser 30 min sous un linge.
- 05 Badigeonner les petits pains avec du lait et enfourner 30 min à 190°C.



Les versions maison

MADELEINE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **200 g de farine**
- **150 g de sucre**
- **100 g de beurre**
- **3 oeufs**
- **50 ml de lait**
- **1 sachet de levure chimique**

01 Faire fondre le beurre au micro-ondes.

02 Dans un saladier, battre les oeufs et le sucre. Ajouter le lait puis la farine et la levure chimique. Et enfin le beurre fondu.

03 Beurrer les empreintes du moule à madeleine.

04 Déposer un peu de pâte au 3/4 des empreintes.

05 Mettre le moule quelques minutes au frais puis enfourner 5 min à 240°C. Baisser la température à 200°C et laisser encore cuire 10 min.



Les versions maison

BOUNTY

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **120 g de crème de coco**
- **100 g de coco râpée**
- **40 g de sucre glace**
- **200 g de chocolat noir ou au lait**

01

Dans un saladier, mélanger la crème de coco, la noix de coco râpée et le sucre glace.

02

Former des petits rouleaux avec le mélange de la forme d'un bounty.

03

Les laisser prendre une 10aine de minutes au congélateur.

04

Faire fondre le chocolat. Y tremper les boules de coco. Bien enlever l'excédent de chocolat et poser sur une plaque recouverte de papier cuisson.

05

Faire figer le chocolat quelques minutes au congélateur ou au réfrigérateur.



Les versions maison

CÉRÉALES CHOCO BALLS

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **1 banane**
- **100 g de farine d'avoine**
- **70 g de purée de noisettes ou d'amandes**
- **50 g de sirop d'érable**
- **2 càs de cacao amer**

- 01 Ecraser la banane très finement.
Dans un saladier, mélanger la banane avec la farine d'avoine, la purée d'oléagineux, le sirop d'érable et le cacao, afin d'obtenir une pâte homogène.
- 02 Former des petites boules avec les mains et les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- 03 Faire cuire environ 30 min dans un four à 180°C.
- 04 Laisser refroidir et les conserver dans une boîte hermétique.



Recette spécial Noël

TRUFFES AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- **140 g de chocolat 70% ou de chocolat pâtissier**
- **10 g de purée d'amande, de noisette ou de cacahuète**
- **90 g de lait**
- **Cacao amer en poudre**

PRÉPARATION

- 01 Dans un bol, casser le chocolat en morceaux, ajouter la purée d'oléagineux de votre choix.
- 02 Faire chauffer le lait jusqu'à frémissement et le verser sur le chocolat. Laisser reposer quelques 10 aines de secondes et bien mélanger.
- 03 Faire prendre le mélange au frais pendant 1 à 2h.
- 04 Former des truffes et les rouler dans le cacao.



Les diététiciennes

Cosima

c.strub@maisonsportsantestrasbourg.fr

Marie

m.druart@maisonsportsantestrasbourg.fr

Retrouvez-nous sur



Maison Sport Santé de Strasbourg



FLAN DE CAROTTE AU LAIT DE COCO

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 5 carottes
- 2 oignons
- 4 œufs
- 20 cl de lait de coco
- 1 càs bombée de maïzena
- Ail en poudre
- Ail des ours frais
- Cumin
- Curry
- Amandes effilées
- Sel et poivre
- Huile d'olive

- 01 Eplucher et détailler les carottes en fines rondelles. Les faire cuire dans un fond d'eau.
- 02 Emincer les oignons et les faire revenir dans un filet d'huile d'olive avec de l'ail semoule, du cumin, du sel et du poivre
- 03 Ajouter les carottes aux oignons et poursuivre la cuisson quelques minutes.
- 04 Dans un saladier, battre les œufs avec le lait de coco et la maïzena. Ajouter du curry, saler et poivrer
- 05 Mélanger les deux préparations, verser le tout dans un moule à cake et faire cuire 40 min à 180°C.



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.



HOUMOUS DE POTIMARRON RÔTI

INGRÉDIENTS

- **1/2 potimarron**
- **200 g de pois chiches cuits**
- **50 g de crème de sésame (tahin)**
- **Huile d'olive (ou de sésame)**
- **1 gousse d'ail**
- **1 citron**
- **Graines de courge**
- **Sel, poivre**

PRÉPARATION

Couper le potimarron en petits dés (en gardant la peau).

01

Mélanger avec 1 cès d'huile d'olive et répartir sur une plaque recouverte d'un papier cuisson. Faire cuire 20 minutes à 200°C.

02

Dans un blender (ou au mixer plongeant), mélanger : le potimarron cuit, les pois chiche égouttés, la crème de sésame, 2 cès d'huile d'olive, le jus d'un citron. Mixer, saler et poivrer.

03

Faire griller une poignée de graines de courge à sec dans une poêle. Laisser refroidir puis servir avec le houmous.



Recette anti-gaspi

BOUILLONS EN PAILLETTES ET THÉ DE FRUITS

INGRÉDIENTS

- Epluchures de légumes et de fruits

PRÉPARATION

- 01 Déposer vos épluchures sur une plaque de cuisson et faire cuire 4h à 70°C.

02 Réduire les épluchures en poudre. Les placer dans des sachets à thé.

03 Utiliser les sachets de légumes pour parfumer vos préparations salées et ceux aux fruits pour faire des tisanes.



Recette anti-gaspi

CURRY DE VERTS DE CHOU FLEUR

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- Verts de chou-fleur
- Lait de coco
- 1 càs de curry en poudre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

- 01 Laver, séparer et détailler en morceaux d'environ 1 cm le vert et les côtes du chou fleur.
- 02 Faire cuire les côtes dans de l'eau bouillante salée pendant 6 à 7 min puis ajouter le vert et poursuivre la cuisson quelques minutes.
- 03 Dans une poêle, verser un filet d'huile d'olive et le curry en poudre. Ajouter le verts et les côtes du chou fleur et faire revenir quelques instants.
- 04 Déglaçer au lait de coco. Faire réduire à votre convenance.



PANCAKES AUX ÉPINARDS

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **200 g de farine**
- **150 g d'épinards frais**
- **2 œufs**
- **150 ml de lait**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- **50 g de mozzarella**
- **1 c. à café de levure chimique**
- **Cumin**
- **Coriandre**
- **Sel et poivre**

- 01 Laver les feuilles d'épinard.
- 02 Émincer finement les épinards et les faire cuire 5 min à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
- 03 Ajouter les œufs, la farine, le lait, la levure, le fromage et les épices.
- 04 Laisser reposer la pâte 20 minutes au frais.
- 05 Faire cuire les pancakes dans une poêle préalablement huilée.



REMOULADE DE CHOU-RAVE ET CAROTTES

INGRÉDIENTS

- **400 g de chou rave**
- **400 g de carottes**
- **Ciboulette**
- **Raisins sec**

Pour la mayonnaise

- **60 ml d'huile d'olive**
- **2 gousses d'ail**
- **20 g moutarde**
- **1 citron jaune**
- **1 oeuf**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

- 01 Peler le chou rave et les carottes et les râper.
- 02 Presser le citron.
- 03 Dans un bol, presser l'ail et réaliser la mayonnaise.

Dans un saladier, mélanger les légumes râper, la ciboulette ciselée et les raisins réhydratés. Ajouter la mayonnaise et bien mélanger
- 04



BARRES AVOINE CARAMEL ET CHOCOLAT

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

Pour la base

- **110 g de flocons d'avoine**
- **30 g de poudre d'amande**
- **10 cl d'eau**
- **2 càs de sirop d'agave, d'érable ou de miel**

Pour le faux caramel

- **80 g de beurre de cacahuète**
- **20 g d'huile de coco**
- **2 càs de sirop d'agave**
- **1 poignée de cacahuète**

Pour l'enrobage

- **200 g de chocolat**
- **10 g d'huile de coco**

Mixer les flocons d'avoine, la poudre d'amande, l'eau et le sirop jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Etaler la préparation dans une moule carré recouvert de papier cuisson sur une épaisseur d'environ 1 cm. Placer 30 min au congélateur.

01

Préparer le caramel en mélangeant tous les ingrédients. Etaler une couche sur le biscuit à l'avoine.

02

Hacher les noisettes et en parsemer sur le caramel.

03

Mettre à nouveau au congélateur pendant 30 min.

04

Recouvrir les barres de chocolat fondu.

05



Les diététiciennes

Cosima

c.strub@maisonsportsantestrasbourg.fr

Marie

m.druart@maisonsportsantestrasbourg.fr

PRECCOSS DEVIENT :

NUTRIMOUV +

ACCOMPAGNEMENT DES JEUNES EN SURPOIDS À STRASBOURG



MAISON SPORT SANTÉ STRASBOURG