



MENU

Le salé

Apéros et Cie

<i>Sablés sarrasin et graines de courge</i>	<i>8</i>
<i>Crackers parmesan et romarin</i>	<i>9</i>
<i>Biscuits apéritif au cheddar</i>	<i>10</i>
<i>Biscuits flocons d'avoine au parmesan</i>	<i>11</i>
<i>Biscuits apéritif au sésame noir</i>	<i>12</i>
<i>Pain express à la poêle</i>	<i>13</i>
<i>Houmous de carottes</i>	<i>14</i>
<i>Guacamole</i>	<i>15</i>
<i>Sauce yaourt citron vert et curry</i>	<i>16</i>
<i>Pois chiches rôtis au beurre de cacahuètes</i>	<i>17</i>

Soupes, salades et légumes

Salade antioxydante	19
Salade d'endives à l'orange	20
Salade chouba	21
Scarpaccia d'automne	22
Salade d'hiver butternut et quinoa	23
Salade de potimarron cru	24
Salade de quinoa, radis, avocat et mangue	25

Galettes, pancakes et cie

Galettes de brocoli et parmesan	27
Boulettes de haricots blancs et tomates séchées	28
Boulettes de patate douce et lentilles corail	29
Petits pains farcis épinards et feta	30
Pancake chinois au poireau	31
Pancakes coréens en feuilles de riz	32
Gaufres carottes et comté	33
Bricks champignons poireau et feta	34
Millefeuilles de patate douce	35
Siskal (galettes de fromages)	36
Khychiny (pains fourrés)	38

Tartes

Tarte millefeuille au butternut	41
Quiche butternut et champignons	42
Tarte butternut grillé au beurre	44
Tarte choux de Bruxelles	45
Tarte salade deux en un	46

Plats

Pizza base pois chiches	49
Paschtida à la patate douce	50
Spanakopita	51
Gratin poireaux et cancoillotte	52
Gratin de chou rave et épinards	53
Cannelloni sauce tomate et thon	54
Cannelloni butternut feta noisettes	56
Mijoté haricots blancs et chou kale	58
Choux de Bruxelles à la coréenne	59
Colombo patate douce et rutabaga	60
Gnocchi de patate douce	61
Galettes de poireaux	62
Gnocchis noodles	63
Kabuli palaw	64
Curry potimarron haricots blancs	65
Ragoût carottes pois chiches et feta	66
Mafé	67

Le sucré

Salades et biscuits

Salade de fruits d'automne	70
Salade de fruits d'hiver	71
Biscuits amande et sirop d'érable	72
Biscuits citron et huile d'olive	73
Havla	74
Biscuits avoine et chocolat	75
Biscuits afghans	76
Les cookies de la levain bakery à New York	77
Cookies moelleux au chocolat	78
Biscuits céréales chocolat et noisette	79

Tartes, cakes, gâteaux et cie

Tarte poire pâte cacao	81
Crumble pomme avoine	82
Cookie bowl	83
Cake poire chocolat	84
Cake amande, citron et mascarpone	85
Cake noisettes et miel	86
Gâteau chocolat et pomme de terre	87
Muffins chocolat courge	88
Muffins poire et chocolat	89
Moelleux chocolat amande	90
Moelleux pomme spéculoos	91
Pancakes de pommes à l'alsacienne	92
Carrot cake noix de pécan	93
Carrot cake à l'orange	94
Gâteau mousseux choco carottes	96
Pain d'épices au potimarron	97
Cheesecake basque au potimarron	98
Blondie aux pois chiches	99

Spécial Noël

Gâteau à l'orange	101
Bûche de Noël façon forêt noire	102
Bûche de Noël coco framboise	104
Bouchées de Noël	106
Sablés de Noël	107

Les originaux

Dattes fourrées enrobées de chocolat	109
Boules gourmandes carottes et chocolat	110
Mochis	111



APÉRO ET CIE

Sablés sarrasin et graines de courge
Crackers parmesan et romarin
Biscuits apéritif au cheddar
Biscuits flocons d'avoine au parmesan
Biscuits apéritif au sésame noir
Pain express à la poêle
Houmous de carottes
Guacamole
Sauce yaourt citron vert et curry
Pois chiches rôtis au beurre de cacahuètes



INGRÉDIENTS

- 70 g de farine de sarrasin
- 80 g de farine T110
- 60 g de beurre
- 1 oeuf
- 1 poignée de graines de courge
- 1 càc de paprika, une pointe de couteau de piment d'espelette
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, verser la farine de sarrasin, les épices et le sel, puis ajouter le beurre coupé en morceaux et l'oeuf.
- 02 Malaxer avec les doigts. Ajouter les graines de courge et former une boule, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.
- 03 Etaler la pâte au rouleau et découper des cercles de pâtes (ou couper des carrés).
- 04 Faire cuire au four 10 à 15 minutes à 180°C.



INGRÉDIENTS

- 100 g de parmesan râpé
- 150 g de farine
- 1 pointe de couteau de levure chimique
- 50 g de beurre
- 1 càc de romarin séché
- 2 càs d'huile d'olive
- 4 à 5 càs d'eau froide
- Sel, poivre

CRACKERS PARMESAN ET ROMARIN

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, mélanger la farine, le parmesan râpé, le romarin et le poivre.
- 02 Ajouter l'huile d'olive, puis verser progressivement l'eau, jusqu'à obtenir une boule de pâte souple.
- 03 Etaler finement la pâte sur un plan de travail fariné. Découper des rectangles ou des carrés et les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- 04 Piquer à la fourchette, saupoudrer d'un peu de sel, et faire cuire environ 15 minutes à 180°C.



INGRÉDIENTS

- 100 g de farine
- 50 g de farine complète
- 200 g de cheddar râpé
- 1/4 de sachet de levure chimique
- 6 càs d'huile d'olive
- 4 càs d'eau froide
- 2 càs de graines de sésame
- Sel, poivre, ail semoule, paprika

BISCUITS APÉRITIF AU CHEDDAR

PRÉPARATION

01

Dans un saladier, mélanger les farines, la levure et le cheddar.

02

Ajouter l'huile, l'eau, les graines de sésame et les épices. Former une boule à la main.

03

Étaler la pâte sur une plaque de cuisson. Couper en rectangle et piquer les biscuits avec une fourchette.

04

Enfourner 15 à 20 min à 180°C. Les biscuits doivent être dorés. Laisser refroidir avant de déguster.



BISCUITS FLOCONS D'AVOINE AU PARMESAN

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 50 g de flocons d'avoine
- 80 g de farine complète
- 40 g de parmesan
- 1/2 càc de levure chimique
- 20 g de graines de sésame
- 5 càs d'huile d'olive
- 30 g de lait ou d'eau
- 1 càc de miel
- Origan, paprika fumé, sel

01

Mélanger tous les ingrédients solides dans un saladier.

02

Ajouter les ingrédients liquides et mélanger pour tout amalgamer.

03

Diviser la pâte en 15 à 20 boules et les aplatir finement, en tassant bien sur une plaque recouverte de papier cuisson.

04

Faire cuire 10 à 15 minutes à 180°C, ils doivent être bien dorés.



BISCUITS APÉRITIF AU SÉSAME NOIR

INGRÉDIENTS

- 260 g de farine
- 100 g de parmesan râpé
- 2 oeufs
- 50 g de beurre
- 40 g de lait
- 25 g de sésame noir

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier mélanger tous les ingrédients avec le beurre fondu.
- 02 Former une boule et étaler la pâte sur 5 mm d'épaisseur. Détailler des formes à l'emporte-pièces ou au couteau.
- 03 Badigeonner les biscuits d'un mélange d'oeuf et de lait.
- 04 Faire cuire 15 min à 180°C.



PAIN EXPRESS À LA POÊLE

INGRÉDIENTS

- 560 g de farine
- 3 yaourts grecques
(450g)
- 1 càc de sel
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 sachet de levure
chimique

PRÉPARATION

01 Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients. Pétrir à la main, la pâte doit former une boule et ne plus être trop collante.

02 Prélever des boules de pâte de la taille d'une clémentine et étaler sur une épaisseur de 1cm.

03 Faire cuire chaque pain à la poêle, sans ajouter de matière grasse, environ 3 minutes de chaque côté.



INGRÉDIENTS

- 3 carottes
- 200 g de pois chiches (égouttés)
- 1 càs de tahin
- 2 càs d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- Cumin, paprika, ail en poudre, sel, poivre, sésame

HOUMOUS DE CAROTTES

PRÉPARATION

- 01 Eplucher les carottes et les couper en rondelles.
- 02 Faire cuire à l'eau puis égoutter.
- 03 Mixer ensemble : carottes cuites, pois chiches, tahin, huile d'olive, et jus de citron. Assaisonner avec le cumin, le paprika, l'ail, le sel et le poivre. Ajouter si besoin un peu d'eau de cuisson des carottes.
- 04 Saupoudrer de sésame avant de servir.



INGRÉDIENTS

- 2 avocats bien mûrs
- 1 tomate, $\frac{1}{2}$ oignon rouge (facultatif)
- le jus d'un citron
- Coriandre fraîche
- Sel, poivre
- Épices : cumin, coriandre poudre, paprika, ail en poudre

GUACAMOLE

PRÉPARATION

01

Eplucher et retirer le noyaux des avocats. Ecraser la chair à la fourchette avec le jus de citron.

02

Couper la tomate en 2, retirer les graines et couper en petits dés.
Emincer finement l'oignon.
Hacher la coriandre fraîche.
Ajouter à l'avocat.

03

Enfin, ajouter toutes les épices, saler et poivrer.



SAUCE YAOURT CITRON VERT ET CURRY

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 200 g de yaourt grec
- 1 citron vert
- Huile d'olive
- Curry
- Coriandre fraîche
- Sel, poivre

01 Prélever le zeste du citron vert, le presser pour récupérer le jus.

02 Hacher la coriandre fraîche.

03 Dans un saladier, mélanger le yaourt, 2 càs de jus de citron, 2 càs d'huile d'olive. Assaisonner avec le sel, le poivre, le curry et la coriandre fraîche hachée.



INGRÉDIENTS

- 240 g de pois chiches égouttés
- 2 gousses d'ail pressées
- 1 càs de sirop d'érable
- 2 càs de beurre de cacahuètes
- 2 càs de jus de citron vert
- 3 càs d'huile d'olive
- Epices : gingembre poudre, piment, cumin, sel et poivre

POIS CHICHES RÔTIS AU BEURRE DE CACAHUÈTES

PRÉPARATION

- 01 Dans un bol, préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients hormis les pois chiches.
- 02 Ajouter ensuite les pois chiches et bien les enrober de sauce.
- 03 Etaler le tout sur une plaque recouverte de papier cuisson et faire cuire à 220°C pendant 20 minutes. Remuer à mi-cuisson.
- 04 Laisser refroidir et consommer à l'apéro ou sur une salade.



SOUPES, SALADES ET LÉGUMES

Salade antioxydante
Salade d'endives à l'orange
Salade chouba
Scarpaccia d'automne
Salade d'hiver butternut et quinoa
Salade de potimarron cru
Salade de quinoa, radis, avocat et mangue



SALADE ANTIOXYDANTE

INGRÉDIENTS

- 1/2 chou rouge
- 1 botte de radis
- 1/2 grenade
- 1 oignon rouge
- 1 grappe de raisins violets
- 2 betteraves cuites
- Olives de Kalamata

Pour la sauce

- 300 g de tofu soyeux ou de ricotta
- 1 avocat
- 2 càs de jus de citron
- 4 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

01

Hacher le chou en fines lamelles. Emincer finement les radis et l'oignon rouge. Egrainer la grenade. Couper les grains de raisin en deux et enlever les pépins. Dénoyer les olives.

02

Mixer le tofu soyeux, l'avocat, ajouter le jus et le zeste du citron, l'huile, saler et poivrer. Ajouter de l'eau pour obtenir une consistance nappante.

03

Mélanger les légumes à la sauce. Servir bien frais.



SALADE D'ENDIVES À L'ORANGE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 3 endives
- 1 orange
- Une dizaine de noix
- 60 g de comté
- Vinaigrette : 1 càs de moutarde à l'ancienne, le jus d'une orange, 5 càs d'huile d'olive, sel, poivre, persil frais haché

- 01 Couper les endives en fines lamelles. Prélever les suprêmes des oranges.
- 02 Couper les noix grossièrement et le comté en dés.
- 03 Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
- 04 Dans un saladier, mettre tous les ingrédients, verser la vinaigrette et bien mélanger.



INGRÉDIENTS

- 5 pommes de terre moyennes
- 5 carottes
- 250 g de betterave cuite
- 5 oeufs
- 200 g de cornichons
- 250 g de crème aigre
- Aneth frais

PRÉPARATION

01

Couper les pommes de terre et les carottes en rondelles et les faire cuire dans de l'eau bouillante salée. Faire cuire les oeufs durs.

02

Couper les betteraves et les cornichons en rondelles.

03

Dans un plat, alterner les couches : pommes de terre, crème, cornichons, crème, carottes, crème. Assaisonner entre chaque couche et terminer par l'oeuf dur râpé.



SCARPACCIA D'AUTOMNE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 280 g de chou rouge
- 1 oignon rouge
- 80 g de farine
- 60 g + 30 g de parmesan
- 1 oeuf
- 180 g d'eau
- 1 càs d'huile d'olive
- 15 g de basilic
- 1 bloc de féta
- Le zeste d'un citron

01

Laver et émincer très finement le chou rouge et l'oignon rouge.

02

Dans un saladier, mélanger la farine, les 60 g de parmesan, le basilic ciselé, l'oeuf, l'huile d'olive, saler et poivrer.

03

Ajouter les légumes et bien mélanger.

04

Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, étaler l'appareil très finement.

05

Parsemer du reste de parmesan et faire cuire au four 30 à 35 min à 200°C.

06

Une fois la scarpaccia tiédie, émietter de la féta et râper le zeste d'un citron.



SALADE D'HIVER BUTTERNUT ET QUINOA

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- Quinoa
- Butternut
- Moutarde
- Fruit de la passion
- Huile d'olive
- Vinaigre de cidre
- +/- avocat, féta, graines, raisins secs, etc.

01

Faire cuire le quinoa. Eplucher et détailler le butternut en dés et le faire cuire à la vapeur.

02

Mélanger le quinoa bien égoutté et le butternut, ajouter les graines de votre choix et faire passer le tout au four environ 15 à 20 min.

03

Dans un bol, mélanger 1 càs de moutarde, un fruit de la passion entier, 3 càs d'huile d'olive et 1 càs de vinaigre de cidre.

04

Lorsque le mélange quinoa/butternut est tiède, ajouter la sauce et les autres ingrédients de votre choix : avocat, féta, raisins secs, cranberry, etc.



INGRÉDIENTS

- 1/2 potimarron
- 150 g de tahin
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 citron
- 1 càs de vinaigre de cidre
- 1/2 càc de sirop d'érable
- Herbes fraîches
- Noisettes
- Sel et poivre

SALADE DE POTIMARRON CRU

PRÉPARATION

01 Evider et râper le potimarron en conservant la peau.

Dans un bol, mélanger le tahin, l'huile, le jus et le zeste du citron, le vinaigre, le sirop d'érable, saler et poivrer.

02 Détendre la sauce avec de l'eau pour avoir une consistance liquide mais nappante (style pâte à crêpe).

Dans un saladier, mélanger le potimarron, les noisettes torréfiées et hachées puis ajouter la sauce.



INGRÉDIENTS

- 80 g de quinoa cru
- 1 avocat
- 1/2 mangue
- 6-8 radis
- 3 càs de graines de courge
- Roquette
- Menthe fraîche
- 1 citron
- Sauce soja
- Huile d'olive
- Sel et poivre

SALADE DE QUINOA, RADIS, AVOCAT ET MANGUE

PRÉPARATION

- 01 Faire cuire le quinoa à l'eau environ 15 minutes. Laisser refroidir.
- 02 Laver et couper les radis en fines rondelles. Eplucher et couper la mangue et l'avocat en dés. Ciseler la menthe.
- 03 Faire griller les graines de courge à sec dans une poêle. Laisser refroidir.
- 04 Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la sauce : le jus du citron, 1 càs de sauce soja, 4 càs d'huile d'olive. Poivrer.
- 05 Ajouter tous les ingrédients et bien mélanger.



GALETTES PANCAKES ET CIE

Galettes de brocoli et parmesan

Boulettes de haricots blancs et tomates séchées

Boulettes de patate douce et lentilles corail

Petits pains farcis épinards et feta

Pancake chinois au poireau

Pancakes coréens en feuilles de riz

Gaufres carottes et comté

Bricks champignons poireau et feta

Millefeuilles de patate douce

Siskal (galettes de fromages)

Khychiny (pains fourrés)



GALETTES DE BROCOLI ET PARMESAN

INGRÉDIENTS

- 400 g de brocoli frais
- 4 oeufs
- 140 g de farine
- 60 g de parmesan
- Huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

01 Cuire les fleurettes de brocoli pendant 10 mines et les écraser en purée.

02 Ajouter les oeufs, la farine, le parmesan, saler et poivrer.

Faire chauffer de l'huile dans une poêle et former des galettes.

03 Faire cuire quelques minutes de chaque côté.



BOULETTES DE HARICOTS BLANCS ET TOMATES SÉCHÉES

INGRÉDIENTS

- 250 g de haricots blancs égouttés
- 5 tomates séchées
- 1/2 oignon
- 1/2 botte de persil
- 1 càs de farine
- 2 càs de chapelure
- Ail en poudre, sel, poivre
- Huile d'olive

PRÉPARATION

01

Hacher finement le demi-oignon et le persil.

02

Mixer les haricots blancs, les tomates séchées, l'oignon, le persil, la chapelure et la farine.

03

Assaisonner avec le sel, le poivre et l'ail.

04

Avec des mains farinées, former des boulettes ou des galettes puis les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive.



BOULETTES DE PATATE DOUCE ET LENTILLES CORAIL

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 200 g de lentilles corail
- 200 g de patates douces
- 50 g de farine
- Ail en poudre, sel, poivre, cumin
- Persil frais
- 1/2 oignon rouge
- Huile d'olive

01

Eplucher et couper la patate douce en cubes, la mettre dans une casserole avec les lentilles corail, saler et couvrir d'eau. Faire cuire 12 minutes après ébullition. Egoutter et laisser refroidir.

02

Pendant ce temps, hacher finement l'oignon et le persil.

03

Dans un saladier, écraser les lentilles et les patates douces.

04

Ajouter la farine jusqu'à former une pâte pouvant être modelée. Ajouter les épices, l'oignon et le persil haché.

05

Faire des boules de la taille d'une noix et disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Huiler au pinceau et faire cuire environ 20 minutes à 200°C.

30



PETITS PAINS FARÇIS ÉPINARDS ET FÉTA

INGRÉDIENTS

Pour la pâte

- 200 g de farine
- 170 g de fromage blanc
- 1 sachet de levure chimique

Pour la farce

- 100 g de féta
- 2 càs de Saint Môret
- 100 g d'épinards
- Quelques feuilles de menthe

PRÉPARATION

01

Mélanger tous les ingrédients de la pâte et former une boule. Réserver.

02

Laver et hacher les épinards et les feuilles de menthe finement. Ajouter la féta émietlée, le fromage frais et assaisonner.

03

Détailler la pâte en boules, les aplatir et garnir avec de la préparation à base d'épinards et les refermer.

04

Faire cuire les petits pains à la poêle jusqu'à ce que chaque face soit dorée.

PANCAKES CHINOIS AU POIREAU



INGRÉDIENTS

- 350 g de farine
- 100 g d'eau bouillante
- 50 g d'eau froide
- 50 g d'huile neutre + 2 càs de farine
- 200 g de poireaux émincés

PRÉPARATION

01 Dans un saladier, mélanger la farine, l'eau bouillante et un peu de sel. Ajouter petit à petit 50 g d'eau froide et pétrir pour former une boule.

02 Diviser la pâte en 6 parts et les étaler finement. Dans un bol, mélanger les 50g d'huile et les 2 càs de farine puis badigeonner chaque disque de ce mélange.

03 Emincer très finement le poireau. Saupoudrer chaque disque de poireaux, plier le disque en 3 et rouler la bande sur elle-même pour former des rolls.

04 Etaler les rolls très finement au rouleau et les faire cuire dans une poêle huilée bien chaude. Déguster avec de la sauce soja.



INGRÉDIENTS

- Carottes
- Chou rouge
- Oignon rouge
- Féta
- Cacahuètes

Pour la sauce:

- 3 càs de sauce soja
- 1 càs d'huile de sésame
- 1 càs de vinaigre de riz
- 1.5 càs d'eau

PRÉPARATION

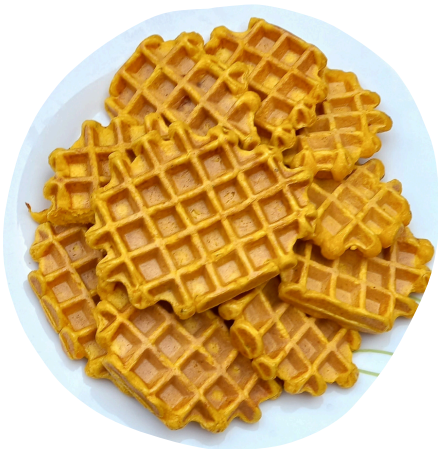
01 Couper en très très fines lamelles tous les légumes.

02 Dans un saladier, mélanger les légumes avec de la sauce soja, de la féta émiettée et des cacahuètes hachées.

03 Dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive, déposer une feuille de riz, ajouter une couche de légumes et recouvrir d'une autre feuille de riz.

04 Laisser cuire quelques minutes de chaque côté. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce.

GAUFRES CAROTTES ET COMTÉ



INGRÉDIENTS

- 410 g de carottes cuites
- 2 oeufs
- 180 g de farine blanche
- 100 g de comté
- 1 sachet de levure chimique
- Cumin, curry, etc.

PRÉPARATION

- 01 Eplucher et couper les carottes en rondelles. Les faire cuire à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée.
- 02 Mixer les carottes. Ajouter les oeufs, assaisonner et mixer à nouveau.
- 03 Ajouter la farine et la levure et bien mélanger.
- 04 Couper le comté en petits morceaux et les intégrer à la préparation.
- 05 Faire cuire les gaufres dans un gaufrier huilé.

BRICKS CHAMPIGNONS POIREAU ET FETA



INGRÉDIENTS

- Feuilles de brick
- 2 blancs de poireaux
- 250 g de champignons
- 200 g de feta
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Persil frais

PRÉPARATION

- 01 Emincer finement les blancs de poireaux et les champignons.
Dans une poêle, faire revenir les légumes dans 1 càs d'huile d'olive jusqu'à ce que l'eau des champignons se soit évaporée et que les poireaux soient tendres. Laisser refroidir.
- 02 Dans un saladier, émietter la feta, ajouter les légumes, le persil haché, saler, poivrer.
- 03 Faire des samoussas ou des rouleaux avec les feuilles de brick. Badigeonner d'huile d'olive puis faire cuire 15 minutes à 180°C, les retourner à mi-cuisson.
- 04



MILLEFEUILLES DE PATATE DOUCE

INGRÉDIENTS

- 1 patate douce
- 30 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- 40 g de parmesan
- Thym
- Sel et poivre

PRÉPARATION

01

Bien laver une patate douce et la découper en tranches très fines en laissant la peau.

02

Faire fondre le beurre dans une casserole et le laisser brunir légèrement pour obtenir un beurre noisette.

03

Dans un saladier, mélanger les tranches de patate douce avec le beurre, le parmesan, l'ail très finement émincé, du sel et du thym.

04

Remplir un moule à muffins avec les tranches et passer au four 30 à 40 min à 200°C.



SISKAL

(GALETTES DE FROMAGES)

INGRÉDIENTS

- 250 g de féta
- 750 ml de kéfir
- 500 g de farine de maïs
- 250 g de mozzarella râpée
- 500 g de cottage cheese essoré ou un fromage frais granuleux à 30% de MG
- Aneth frais

PRÉPARATION

01 Mettre le cottage cheese dans un torchon propre et le faire égoutter toute la nuit

02 Dans un saladier, égrener le cottage cheese essoré, la féta et ajouter le kéfir. Ajouter l'aneth ciselé et la farine de maïs jusqu'à l'obtention d'une boule ferme et non collante





03

Sur un plan de travail, mettre un peu de farine de maïs et former des boudins de pâte aplatis.



04

Découper les tronçons d'environ 1cm 1/2.

05

Faire revenir les galettes à la poêle dans un généreux fond d'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



KHYCHINY

(PAINS FOURRÉS)



INGRÉDIENTS

- 500 g de farine de blé T65
- 500 g de Kefir
- 1 sachet de levure chimique
- Sel
- Pour la farce
- 250 g de courge
- 1 oignon
- 50 g de sucre

PRÉPARATION

01

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et le kefir et former une boule.

02

Faire cuire la courge, dans un peu d'eau ou au four et la réduire en purée. Faire revenir l'oignon dans un filet d'huile et le mixer avec la courge puis ajouter le sucre.





03

Diviser la pâte en petites boules. Etaler une boule et déposer 1 càs de purée de courge.



04

Referme la galette et bien sceller les bords.

05

Faire cuire les galettes dans une poêle sans matière grasse. Puis les plonger rapidement dans de l'eau chaude et enfin, les badigeonner de beurre.





TARTES

Quiche butternut et champignons

Tarte millefeuille au butternut

Tarte butternut grillé au beurre

Tarte choux de Bruxelles

Tarte salade deux en un



TARTE MILLEFEUILLE AU BUTTERNUT

INGRÉDIENTS

Pour la pâte

- 200 g de farine
- 40 g d'huile d'olive
- 80 g d'eau
- Sel, poivre et herbes de Provence

Pour la garniture

- 1 butternut
- 3 oeufs
- 250 g de ricotta
- Sel, poivre
- Sauge (facultatif)

PRÉPARATION

- 01 Réaliser la pâte en mélangeant tous les ingrédients. Former une boule.
Eplucher le butternut. Le couper en deux dans le sens de la largeur puis deux fois en deux dans le sens de la longueur.
- 02 A l'aide d'un économe, faire de fines tranches. Etaler la pâte et la fonder dans un moule.
Répartir les tranches de butternut en faisant une fleur.
- 03 Mélanger les oeufs et la ricotta, assaisonner et verser le mélange sur la tarte. Faire cuire 30 à 40 min à 180°C.
- 04



INGRÉDIENTS

Pour la garniture :

- 3 oeufs
- 1 petit butternut
- 250 g de champignons
- 150 g de fromage frais
- 2 oignons
- Sel, poivre, persil frais
- 60 g de noixettes
- Huile d'olive

QUICHE BUTTERNUT ET CHAMPIGNONS

PRÉPARATION

01 Éplucher et émincer les oignons, couper les champignons en rondelles, éplucher et couper le butternut en cubes. Hacher le persil.

02 Dans une poêle, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, et y faire revenir les oignons 5 minutes. Ajouter les champignons et laisser cuire jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.

03 Faire cuire la courge butternut à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes.

04 Laisser tiédir les légumes.

INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

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

05 Pendant ce temps, préparer la pâte en mélangeant tous les ingrédients et former une boule.

06 Étaler la pâte et foncer un moule à tarte (ou des moules à tartelettes). Piquer le fond à la fourchette.

07 Dans un saladier, casser les oeufs, ajouter le fromage frais et fouetter. Ajouter ensuite les champignons, le butternut et le persil haché. Saler, poivrer,

08 Verser ce mélange sur la pâte et répartir les noisettes sur le dessus.

09 Faire cuire 40 minutes à 180°C (ou 25 minutes environ pour des tartelettes).



INGRÉDIENTS

- 1 butternut
- 2 oignons rouges
- 1 pâte feuilletée
- 30 g de beurre demi-sel
- 1 càc de sumac ou de paprika
- 60 g de parmesan
- 1 pot de cottage cheese ou de saint môret
- Quelques noisettes
- Un peu de miel
- Feta
- Zeste de citron

TARTE BUTTERNUT GRILLÉ AU BEURRE

PRÉPARATION

- 01 Eplucher et couper le butternut en large rondelles fines. Les faire revenir dans une poêle avec du beurre et le paprika ou le sumac.
- 02 Mélanger le fromage frais et le parmesan avec un fond d'eau.
- 03 Abaisser une pâte feuilletée et étaler le mélange de fromage dans le fond.
- 04 Emincer finement les oignons et les répartir sur le fond de tarte. Répartir les tranches de butternut.
- 05 Faire cuire 25 min à 180°C. A la sortie du four, parsemer des noisettes grillées d'un filet de miel, de feta et du zeste de citron.



TATIN DE CHOUX DE BRUXELLES

INGRÉDIENTS

Pour la pâte

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

Pour la garniture

- Choux de Bruxelles
- Vinaigre balsamique
- Sirop d'érable
- Huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

01 Faire une pâte en mélangeant tous les ingrédients.

Dans un bol, mélanger du vinaigre balsamique, du sirop d'érable, de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.

02

03 Eplucher les choux de Bruxelles et les couper en deux.

Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, étaler le mélange précédent et déposer les choux de Bruxelles.

04

05 Étaler la pâte, en recouvrir les choux et faire cuire 30 min à 180°C.



TARTE SALADE DEUX EN UN

INGRÉDIENTS

Pour la pâte

- 200 g de farine
- 40 g d'huile d'olive
- 80 g d'eau
- Sel, poivre et herbes de Provence

Pour le fond de tarte

- Fromage râpé
- Ricotta
- Miel
- Sel et poivre

PRÉPARATION

01

Mélanger tous les ingrédients pour la pâte, former une boule et réserver.

02

Laver et émincer les légumes finement : râper les carottes, tailler les radis en rondelles, hacher la salade, faire cuire les oeufs durs et les râper, émietter le thon. Tout mélanger et assaisonner

03

Étaler la pâte à tarte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Piquer avec une fourchette.

INGRÉDIENTS

Pour la garniture

- Radis
- Carottes
- Mesclun
- Thon
- Oeufs
- Herbes fraîches
- Sauce vinaigrette

04

Disposer du fromage râpé sur les bords de la tarte et replier pour former un boudin.

05

Faire cuire le fond de tarte 25 à 30 minutes à 180°C. Laisser refroidir.

06

Etaler la ricotta sur le fond de tarte cuit, arroser de miel, saler et poivrer.

07

Répartir la salade sur la tarte.



PLATS

Pizza base pois chiches

Paschtida à la patate douce

Spanakopita

Gratin poireaux et cancoillotte

Gratin de chou rave et épinards

Cannelloni sauce tomate et thon

Cannelloni butternut feta noisettes

Mijoté haricots blancs et chou kale

Choux de Bruxelles à la coréenne

Colombo patate douce et rutabaga

Gnocchi de patate douce

Galettes de poireaux

Gnocchis noodles

Kabuli palaw

Curry potimarron haricots blancs

Ragoût carottes pois chiches et feta

Mafé



PIZZA

BASE POIS CHICHES

INGRÉDIENTS

Pour la pâte

- 240 g de pois chiches en boîte
- 2 oeufs
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre et herbes de Provence

Pour la garniture

- Coulis tomate, fromage râpé, olive, champignons, etc.

PRÉPARATION

- 01 Rincer les pois chiches et les mixer très finement avec les oeufs, l'huile. Assaisonner.
- 02 Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, étaler la pâte sur une épaisseur d'un petit centimètre.
- 03 Faire cuire 15 à 20 min à 180°C.
- 04 Ajouter la garniture de votre choix et repasser au four 10 à 15 min à 210°C

PASCHTIDA À LA PATATE DOUCE



INGRÉDIENTS

- 1 grosse patate douce
- 4 oeufs
- 100 g de fromage râpé
- Sel et poivre

PRÉPARATION

01

Râper la patate douce, la saler et la laisser dégorger quelques instants. Bien l'essorer dans un torchon ou entre les mains.

02

Dans un saladier, mélanger la patate douce râpée avec les oeufs et le fromage râpé. Saler et poivrer.

03

Remplir un moule à muffins avec la préparation, ajouter un peu de fromage râpé sur le dessus

04

Faire cuire 25 min à 180°C.

Recette de Grèce

SPANAKOPITA



INGRÉDIENTS

- 700 g d'épinards frais
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet d'aneth
- 200 g de fêta
- 2 oeufs
- Feuilles de filo
- Huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

01

Emincer l'ail et l'oignon et les faire revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

02

Dans un saladier, mélanger la fêta émiéttée avec les oeufs. Poivrer et saler légèrement.

03

Egoutter les épinards et les ajouter à la préparation.

04

Huiler deux feuilles filo, les superposer et déposer une bande de préparation puis les rouler pour former un boudin. Placer dans un plat rond et renouveler l'opération. Faire cuire 30 min à 180°C



GRATIN POIREAUX ET CANCOILLOTTE

INGRÉDIENTS

- 3 poireaux
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- 4 oeufs
- 1 pot de cancoillote
- 250 ml de lait
- Mozzarella râpée
- Muscade
- Sel et poivre

PRÉPARATION

01 Emincer l'oignon et l'ail et les faire revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive.

02 Emincer les poireaux finement et les ajouter dans la poêle. Les faire suer à feu doux à moyen jusqu'à ce qu'il deviennent tendres. Assaisonner.

03 Dans un saladier, verser la cancoillote que vous aurez préalablement passer quelques secondes au micro-ondes et ajouter les œufs, le lait, la muscade, le sel et le poivre.

04 Dans un plat allant au four, mélanger le tout, ajouter du fromage râpé et mettre au four 30 min à 180°C.



GRATIN DE CHOU RAVE ET ÉPINARDS

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 150 g de comté râpé
- 1 chou rave
- 200 g d'épinard
- 150 g de fromage râpé
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 6 oeufs
- 2 petits suisse
- 1 càs de moutarde
- 3 càs bombées de maïzena
- Sel, poivre, épices de votre choix.

01 Eplucher et couper le chou rave en dès.

Dans une poêle huilée, faire revenir l'oignon et l'ail émincés.

02 Ajouter les dès de chou avec un fond d'eau et laisser cuire 10 min environ. Faire cuire les épinards dans une autre poêle.

Dans un saladier, battre les oeufs avec les petits suisse, la

03 moutarde et ajouter la maïzena, le sel, le poivre et les épices de votre choix.

Ajouter les légumes et 100 g de fromage et tout verser dans un

04 plat à gratin. Parsemer du reste du fromage et enfourner 30 min à 180°C.



CANNELLONI SAUCE TOMATE ET THON

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- Cannelloni
- Fromage râpé

Pour la sauce :

- Coulis de tomate
- Herbes de Provence, sel, poivre, ail en poudre, origan
- 1 càs d'huile d'olive

01 Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients.

02 Pour la farce : émincer l'oignon finement, le faire revenir dans 1 càs d'huile d'olive à la poêle.

Hacher les champignons et les ajouter dans la poêle. Lorsque tout l'eau s'est évaporée, retirer du feu et ajouter le thon égoutté et émietté et le coulis de tomate. Assaisonner.

INGRÉDIENTS

Pour la farce :

- Thon au naturel
- 1 oignon
- Coulis de tomate
- Champignons frais
- 1 càs d'huile d'olive
- Origan, sel, poivre, ail en poudre

04 Dans un plat à gratin, répartir un peu de sauce. Remplir un cannelloni avec de la farce et le disposer dans le plat. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la farce.

05 Recouvrir de sauce tomate. Parsemer de fromage râpé.

06 Faire cuire 35 minutes à 180°C.



CANNELLONI BUTTERNUT FETA NOISETTES

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- Cannelloni
- Parmesan
- Noisettes

Pour la sauce :

- 1/2 butternut
- 2 oignons
- 200 mL crème
- Eau
- Huile d'olive
- Sel, poivre, ail en poudre, muscade

01 Eplucher et couper la courge et petits dés. Faire cuire à l'étouffé.

02 Emincer finement l'oignon et faire revenir quelques minutes dans un peu d'huile d'olive à la poêle.

03 Prélever la moitié de la courge cuite, ajouter sel, poivre, ail en poudre, muscade. Mixer avec l'oignon et la crème, ajouter de l'eau si besoin pour obtenir une sauce un peu épaisse.

INGRÉDIENTS

Pour la farce :

- 1/2 butternut
- 70 g de parmesan
- 200 g de feta
- Sel, poivre

04 Préparer la farce : écraser la courge restante avec la feta émiettée, le parmesan. Saler et poivrer.

05 Dans un plat à gratin, répartir un peu de sauce. Remplir un cannelloni avec de la farce et le disposer dans le plat. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la farce.

06 Recouvrir de sauce au butternut. Parsemer de parmesan et de noisettes.

07 Faire cuire 35 minutes à 180°C.



MIJOTÉ HARICOTS BLANCS ET CHOU KALE

INGRÉDIENTS

- 260 g de haricots blancs cuits
- 1 oignon
- 4 branches de chou kale
- 400 ml de concassé de tomate
- 250 ml de crème liquide
- 50 g de fromage râpé
- Huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 01 Emincer finement l'oignon.
Retirer la tige centrale du chou kale et l'émincer finement aussi.
- 02 Dans une poêle huilée, faire revenir l'oignon puis le chou kale. Saler, poivrer et ajouter la tomate concassée. Laisser mijoter environ 10 min.
- 03 Ajouter la crème et faire réduire la préparation quelques minutes. Ajouter les haricots blancs et leur laisser le temps de rechauffer.

- 04 Parsemer avec du fromage et faire gratiner au four en mode gril. Déguster avec du pain.



CHOUX DE BRUXELLES A LA CORÉENNE

INGRÉDIENTS

- 20 choux de bruxelles
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre frais
- Huile neutre

Pour la sauce :

- 5 càs de sauce soja
- 1 càs de concentré de tomate
- 1 càc d'huile de sésame
- 2 càs de miel
- 1 càs de vinaigre de riz
- 1 càc de pâte de piment (facultatif)

PRÉPARATION

01

Laver, nettoyer et couper les chou de bruxelles en deux et les déposer sur une plaque de cuisson.

02

Dans un bol, mettre l'ail et le gingembre haché et 2 càs d'huile. Badigeonner les choux de ce mélange et faire cuire 20 min à 180°C.

03

Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans une casserole et faire épaissir le mélange.

04

Ajouter les choux dans la sauce, mélanger et faire cuire encore quelques minutes.



COLOMBO PATATE DOUCE ET RUTABAGA

INGRÉDIENTS

- 400 g de patate douce
- 400 g de rutabaga
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 càs de concentré de tomate
- 2 càs de beurre de cacahuète
- 1 brique de lait de coco
- Epices colombo
- Coriandre fraîche
- Huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

01 Emincer finement l'oignon et l'ail et les faire revenir dans un filet d'huile d'olive. Ajouter les épices et le concentré de tomate.

02 Couper les patates douces et les rutabagas en cubes et les ajouter dans la poêle. Les faire revenir quelques minutes puis ajouter une tasse d'eau, couvrir et faire cuire jusqu'à ce que les légumes soient cuits à votre goût.

03 Ajouter le lait de coco et le beurre de cacahuète. Poursuivre la cuisson quelques minutes. Servir avec de la coriandre ciselée.



GNOCCHI DE PATATE DOUCE

INGRÉDIENTS

- 400 g de patate douce
- 90 g de farine
- 100 g de Maïzena
- Muscade râpée
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 01 Eplucher et tailler la patate douce en dés puis la faire cuire 10 à 15 min dans de l'eau bouillante salée.
- 02 Bien égoutter la patate douce et la réduire en purée fine avec un mixeur ou une fourchette.
- 03 Dans un saladier ou sur un plan de travail, mélanger la patate douce avec la farine et la Maïzena, du sel, du poivre et de la muscade. Former une boule.
- 04 Etaler la boule pour former un long boudin puis façonner des gnocchis.
- 05 Les faire cuire dans de l'eau bouillante et salée jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Les servir avec la sauce de votre choix. Et/ou les faire revenir à la poêle.



GALETTES DE POIREAUX

INGRÉDIENTS

- 2 poireaux
- 2 grosses pommes de terre
- 2 oeufs
- 2 cuillères à soupe de Maïzena
- Curry
- Huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

01 Eplucher et râper les pommes de terre.

02 Emincer très finement le poireaux. Le faire revenir dans une poêle huilée.

03 Dans un saladier, mélanger la pomme de terre râpée, le poireaux cuits, les oeufs, la Maïzena et assaisonner.

04 Former des galettes sur une plaque de cuisson.

05 Faire cuire au four à 180°C jusqu'à ce que les galettes soient dorées ou bien dans une poêle huilée.



GNOCCHIS NOODLES

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 300 g de pommes de terre
- 150 g de fécule de pomme de terre
- 100 ml d'eau de cuisson des pommes de terre

Pour la sauce

- 2 càs de sauce soja salé
- 1 càs de sauce huitre
- 2 càs d'huile de sésame
- Coriandre fraîche
- 1 càc d'ail en poudre
- Graines de sésame
- Cébettes

01

Eplucher et couper en morceaux les pommes de terre. Les faire cuire à l'eau puis les réduire en purée.

02

Dans un saladier, mélanger la purée avec la fécule et ajouter l'eau de cuisson au fur et à mesure jusqu'à former un boule non collante mais souple.

03

Faire des petits boules et les rouler en forme de noodle. Faire cuire les noodle dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface. les égoutter.

04

Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce, ajouter les noodle, bien mélanger et parsemer de graines de sésame et de cébette ciselée.



KABULI PALAW

RIZ ÉPICÉ AU POULET

INGRÉDIENTS

- 300 g de poulet
- 2 carottes
- 2 oignons
- 200 g de riz basmati
- 40 g de raisins secs
- 1/2 càc de cardamome en poudre
- 1/2 càc de cumin en poudre
- 1/2 càc de cannelle en poudre
- 1 gousse d'ail
- 1 càc de sucre
- Huile neutre
- Sel et poivre
- Coriandre fraîche

PRÉPARATION

01

Eplucher et détailler les carottes en fines lamelles. Dans une casserole, faire chauffer de l'huile et faire revenir les carottes avec le sucre pendant 10 min environ. Réserver.

02

Dans la même casserole, ajouter de l'huile et faire revenir les raisins secs. Emincer les oignons et les ajouter aux raisins. Faire colorer le tout. Réserver.

03

Couper le poulet en morceaux et les faire dorer dans la même casserole. Ajouter les épices, le sel et le riz et 200 ml d'eau ainsi que la gousse d'ail entière et non épluchée.

04

Ajouter les raisins et les carottes, couvrir et laisser mijoter 30 min à feu doux. Servir avec de la coriandre fraîche.



INGRÉDIENTS

- 250 g de haricots blancs cuits
- 350 g de potimarron
- 1 oignon
- Curry, coriandre
- Quelques champignons
- 1 bouillon de légumes
- 2 càs de concentré de tomates
- 1 càs de beurre de cacahuètes
- 20 cL de lait de coco
- Huile d'olive
- Sel, poivre, coriandre fraîche

PRÉPARATION

- 01 Laver, couper et retirer les graines du potimarron, couper en cubes. Emincer l'oignon finement. Couper les champignons.
- 02 Dans une casserole, faire revenir l'oignon dans 1 càs d'huile d'olive. Ajouter les cubes de potimarron, les épices et le bouillon cube puis couvrir d'eau.
- 03 Faire cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le potimarron soit tendre.
- 04 Ajouter alors le lait de coco, le concentré, le beurre de cacahuètes et les haricots blancs. Laisser mijoter 5 minutes.
- 05 Saupoudrer de coriandre fraîche ciselée avant de servir.



INGRÉDIENTS

- 200 g de pois chiche
(en conserve, égouttés)
- 1 oignon
- 5 carottes
- 2 càs de concentré de
tomate
- 1/2 bouquet de
coriandre
- Sel et poivre, cumin,
origan, coriandre en
poudre, paprika
- Huile d'olive

RAGOÛT CAROTTES POIS CHICHES ET FETA

PRÉPARATION

01

Emincer l'oignon. Faire chauffer 2 càs d'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir les oignons avec les épices, saler, poivrer.

02

Eplucher et couper les carottes en tronçons. Ajouter les carottes et le concentré de tomate dans la casserole.

03

Couvrir d'eau et faire cuire jusqu'à ce que les carottes soient cuites.

04

Egoutter puis ajouter les pois chiche et la feta émiettée et laisser mijoter encore 5 minutes. Servir avec la coriandre hachée.



INGRÉDIENTS

- 3 belles cuisses de poulet
- 2 oignons jaunes
- 1 phalange de gingembre frais
- 2 gousses d'ail
- 1 bouillon volaille
- 3 càs de beurre de cacahuète
- 1 càc de piment frais
- 150 g de tomates pelées
- 2 branches de thym
- 1 feuille de laurier
- Huile végétale
- Sel, poivre

PRÉPARATION

01

Faire colorer les cuisses de poulet dans une cocotte côté peau avec un peu d'huile neutre.

02

Emincer l'oignon, l'ail et le gingembre.

03

Enlever le poulet de la cocotte et faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre. Lorsqu'ils sont translucides, ajouter la tomate, le laurier et le thyme et laisser dessécher la préparation.

04

Remettre le poulet, émietter le bouillon et mouiller avec de l'eau à hauteur.

05

Laisser cuire 1h à feu doux et à découvert. Le mafé est prêt lorsque des marbrures rouge brique apparaissent.



LE SUCRÉ



SALADES ET BISCUITS

Salade de fruits d'automne

Salade de fruits d'hiver

Biscuits amande et sirop d'érable

Biscuits citron et huile d'olive

Havla

Biscuits avoine et chocolat

Biscuits afghans

Les cookies de la levain bakery à New York

Cookies moelleux au chocolat

Biscuits céréales chocolat et noisette



SALADE DE FRUITS D'AUTOMNE

INGRÉDIENTS

- 2 pommes rouges
- 2 pommes vertes
- 3 poires
- Noix ou noix de pécan
- 1 grappe de raisins blanc
- 1 petite grappe de raisin noirs
- Quelques raisins secs
- 2 oranges
- 1/2 citron
- 1 sachet de sucre vanillé

PRÉPARATION

- 01 Couper les pommes en morceaux sans les éplucher. Eplucher et couper les poires. Citronner.
- 02 Faire griller à sec à la poêle ou au four les noix ou les noix de pécan (environ 10 minutes, 180°C.).
- 03 Prélever les suprêmes des oranges, presser le reste pour obtenir le jus.
- 04 Dans un saladier, mélanger les pommes, les poires, les noix, les raisins, les raisins secs, les oranges et le sucre vanillé. Laisser reposer environ 30 minutes avant de servir.



SALADE DE FRUITS D'HIVER

INGRÉDIENTS

- Fruits d'hiver : poire, pomme, nashi, kaki, clémentine, orange, kiwi, raisin, grenade, ananas, pamplemousse, banane
- Fruits à coque : noix, amandes, noisettes
- Fruits séchés : raisins secs, dattes, abricots secs
- Miel ou sucre vanillé, cannelle

PRÉPARATION

01

Couper les fruits en petits dés ou tranches. Presser une orange pour le jus.

02

Faire griller au four ou à la poêle les noix, noisettes et/ou amandes puis les hacher grossièrement.

03

Couper en petits dés les fruits séchés si nécessaire.

04

Mélanger le tout, ajouter un peu de miel ou de sucre vanillé et de cannelle.



INGRÉDIENTS

- 150 g de poudre d'amandes
- 25 g de sésame
- 50 g de sirop d'érable
- 30 g d'huile d'olive
- Facultatif : zestes d'un citron, sucre

BISCUITS AMANDE ET SIROP D'ÉRABLE

PRÉPARATION

- 01 Mettre tous les ingrédients dans un saladier et bien mélanger. La pâte ne doit être ni trop molle ni trop sèche.
- 02 Etaler finement la pâte et couper en carrés.
- 03 Disposer les biscuits sur une plaque recouverte de papier cuisson, saupoudrer légèrement de sucre.
- 04 Faire cuire à 180°C pendant une dizaine de minutes.



BISCUITS CITRON ET HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 1 citron (zeste)
- 260 g de farine
- 1 càc levure chimique
- 1 oeuf
- 80 g de sucre
- 1 càc de sucre vanillé
- 7 càs d'huile d'olive
- Sucre glace

01

Dans un saladier, mélanger au fouet l'œufs, le sucre et le sucre vanillé. Le mélange doit devenir mousseux.

02

Ajouter l'huile et le zeste de citron, mélanger.

03

Incorporer progressivement la farine et la levure, la pâte doit former une boule homogène et non collante.

04

Diviser la pâte en 4, rouler chaque part en boudin et couper des morceaux d'environ 5cm de long, en biais. Ou de la forme de votre choix

05

Faire cuire 12 minutes à 180°C, les bords doivent juste dorer.

06

A la sortie du four, saupoudrer de sucre glace et laisser refroidir sur la plaque de cuisson.



Recette du monde : Tchétchénie

HAVLA

INGRÉDIENTS

- 600 g de farine de maïs
- 300 g de sucre
- 250 g de beurre
- 250 g de noix

PRÉPARATION

- 01 Faire fondre le beurre dans une poêle et ajouter la farine. Former un roux et le faire cuire à feu doux pendant 15 à 20 min.
- 02 Hors du feu, ajouter le sucre et les noix concassées.
- 03 Former des petites boules avec les mains ou mettre la préparation dans des moules individuels ou un grand moule. Faire prendre au frais quelques heures.



BISCUITS AVOINE ET CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 130 g de flocons d'avoine
- 100 g de poudre d'amandes
- 50 g de cacao amer
- 80 g de farine semi complète
- 80 g de sucre complet
- 30 g de miel
- 100 g de pépites de chocolat noir
- 100 g d'huile de coco
- 80 g de lait

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients.
- 02 Former des biscuits avec les mains sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- 03 Enfourner 12 à 14 min à 180°C.



BISCUITS AFGHANS

QUI N'ONT D'AFGHANS QUE LE NOM CAR
ILS SONT EN FAIT NÉO-ZÉLANDAIS

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 200 g de beurre mou
- 100 g de sucre
- 165 g de farine
- 25 g de cacao amer
- 60 g de corn flakes

Pour le glaçage

- 130 g de sucre glace
- 4 g de cacao amer
- 5 g de beurre
- 20 cerneaux de noix

01

Dans un saladier, mélanger le beurre mou avec le sucre et fouetter jusqu'à obtenir un mélange homogène et bien mousseux.

02

Dans un autre bol, tamiser la farine et le cacao. Ajouter au mélange beurre et sucre.

03

Ecraser grossièrement les corn flakes et les ajouter au mélange.

04

Former des boules d'environ 25g. Si la pâte est trop collante, la mettre quelques minutes au frais. Faire cuire 13 min à 180°C

05

Préparer le glaçage en mélangeant tous les ingrédients avec 1 càs d'eau chaude. En recouvrir les biscuits et ajouter une 1/2 noix en décoration.



INGRÉDIENTS

- 230 g de beurre mou
- 130 g de cassonade
- 100 g de sucre blanc
- 2 gros oeufs
- 350 g de farine
- 30 g de maïzena
- 1 càc de levure chimique
- 250 g de pépites de chocolat
- 125 g de noix, noix de pécan, noisettes ou amandes.

LES COOKIES DE LA LEVAIN BAKERY À NEW YORK

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, mélanger le beurre mou avec les sucres.
- 02 Ajouter les oeufs et fouetter jusqu'à obtenir une texture homogène.

Dans un autre bol, mélanger la farine, la maïzena et la levure. Ajouter à la préparation et bien mélanger.
- 03 Incorporer les pépites de chocolat et les noix concassées.
- 04 Former 8 boules et les répartir sur 2 plaques recouvertes de papier cuisson. Placer 10 min au congélateur.
- 05 Faire cuire 9 à 12 min à 210°C. Sortir du four et attendre qu'ils refroidissent.



COOKIES MOELLEUX AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 160 g de chocolat
- 2 oeufs
- 60 g de beurre
- 80 g de sucre brun
- 50 g de farine
- 1 càs bombée de cacao amer

PRÉPARATION

- 01 Faire fondre le chocolat avec le beurre.
- 02 Dans un saladier, mélanger le sucre et les oeufs. Ajouter le mélange beurre et chocolat.
- 03 Ajouter ensuite la farine et le cacao et bien mélanger.
- 04 Mettre la pâte au frais 10 min environ
- 05 Former des boules à l'aide d'une cuillère à glace sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- 06 Cuire les cookies pendant 10 min à 180°C.

BISCUITS CÉRÉALES CHOCOLAT ET NOISETTE



INGRÉDIENTS

- 130 g de farine complète
- 20 g de farine blanche
- 30 g de petits flocons d'avoine
- 30 g de noisettes
- 40 g de sucre muscovado
- 80 g de beurre
- 1 càs de miel
- 1 sachet de sucre vanillé
- 100 g de chocolat noir

PRÉPARATION

- 01 Faire fondre le beurre avec le miel.
- 02 Hacher les noisettes, concasser le chocolat.

Mélanger tous les ingrédients secs. Ajouter le beurre fondu et mélanger pour former une boule.
- 03 Etaler sur environ 3mm entre 2 feuilles de papier sulfurisé.
- 04 Découper des carrés ou former des boules et les aplatir .Disposer sur une plaque de cuisson.
- 05 Faire cuire 20 minutes à 180°C.



TARTES, CAKES GÂTEAUX ET CIE

Tarte poire pâte cacao

Crumble pomme avoine

Cookie bowl

Cake poire chocolat

Cake amande, citron et mascarpone

Cake noisettes et miel

Gâteau chocolat et pomme de terre

Muffins chocolat courge

Muffins poire et chocolat

Moelleux chocolat amande

Moelleux pomme spéculoos

Pancakes de pommes à l'alsacienne

Carrot cake noix de pécan

Carrot cake à l'orange

Gâteau mousseux choco carottes

Pain d'épices au potimarron

Cheesecake basque au potimarron

Blondie aux pois chiches



TARTE POIRE PÂTE CACAO

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

Pour la pâte

- 250 g de farine
- 40 g de cacao amer
- 125 g de sucre en poudre
- 125 g de beurre mou
- 1 oeuf

Pour la garniture

- 4 poires
- 2 oeufs
- 80 g de sucre en poudre
- 80 g de beurre mou
- 100 g de poudre d'amande
- Extrait de vanille

01 Dans un saladier, tamiser la farine et le cacao. Ajouter le sucre et le beurre et sabler le mélange. Ajouter l'oeuf et former une boule de pâte.

02 Dans un autre saladier, fouetter les oeufs avec la poudre d'amande. Ajouter le beurre mou et bien mélanger. Ajouter l'extrait de vanille.

03 Etaler la pâte dans un moule, la garnir avec la préparation à l'amande.

04 Eplucher les poires, les couper en deux et les évider. Les placer sur la tarte et saupoudrer d'un peu de sucre.

05 Faire cuire 35 à 40 min à 180°C.



CRUMBLE POMME AVOINE

INGRÉDIENTS

- 4/5 pommes
- 1 citron jaune
- 150 g de flocons d'avoine
- 100 g de poudre d'amande ou de noisette
- 200 g de compote de pomme
- Sirop d'érable
- Vanille
- Cannelle
- Pépites de chocolat

PRÉPARATION

01 Eplucher et découper les pommes en dés. Les citronner légèrement.

Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine, la poudre d'amande et la compote. Ajouter 2 càs de sirop d'érable. Puis ajouter la vanille, la cannelle ou encore des pépites de chocolat selon votre goût.

02 2 càs de sirop d'érable. Puis ajouter la vanille, la cannelle ou encore des pépites de chocolat selon votre goût.

03 Mettre les dés de pomme dans un plat à gratin, répartir le crumble sur le dessus et faire cuire 30 à 35 min à 180°C.



COOKIE BOWL

INGRÉDIENTS

Pour 4 portions

- 120 g de beurre de cacahuète
- 60 g de lait
- 2 oeufs
- 40 g de sucre
- 60 g de farine
- 40 g de chocolat
- 2 càc de levure chimique

PRÉPARATION

- 01 Dans un bol, bien mélanger le beurre de cacahuète et le lait. Ajouter les œufs, le sucre, la farine, la levure chimique et une pincée de sel.
- 02 Concasser le chocolat et l'ajouter à la préparation.
- 03 Déposer la pâte dans des ramequins et faire cuire 10 min à 195°C.



CAKE POIRE CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de poudre d'amande
- 3 oeufs
- 1 compote
- 1 càc de levure chimique
- 1 poire
- 50 g de pépites de chocolat
- Amandes effilées

PRÉPARATION

01

Mélanger les flocons, la poudre d'amande et la levure chimique avec les œufs et la compote.

02

Ajouter la poire épluchée et coupée en dés. Puis les pépites de chocolat.

03

Mettre la préparation dans un moule et parsemer d'amandes effilées. Faire cuire 35 à 40 min à 180°C.



CAKE AMANDE, CITRON ET MASCARPONE

INGRÉDIENTS

- 250 g de mascarpone
- 125 g de poudre d'amande
- Le zeste d'1 citron
- 4 oeufs
- 150 g de farine
- 100 g de sucre roux
- 1 sachet de levure chimique

Pour le glaçage

- 100 g de sucre glace
- Le jus du citron

PRÉPARATION

- 01** Fouetter au batteur le sucre et les oeufs entiers pour d'obtenir un mélange bien mousseux.
- 02** Ajouter le mascarpone, le zeste du citron et bien mélanger.
- 03** Ajouter les poudres : la levure, l'amande en poudre, la farine et la levure chimique et mélanger à nouveau.
- 04** Mettre la pâte dans un moule à cake et faire cuire 40 min à 180°C.
- 05** Lorsque le gateau est refroidi, mélanger le sucre glace et le jus du citron et verser sur le cake.



CAKE NOISETTES ET MIEL

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 150 g de farine
- 80 g de poudre de noisettes
- 40 g de noisettes entières
- 4 oeufs
- 80 g de sucre
- 120 g de beurre mou
- 2 càs de miel
- 3 à 4 càs de lait
- 1/2 sachet de levure chimique

- 01 Dans un saladier, mélanger le beurre mou avec le sucre.
- 02 Ajouter les oeufs et fouetter jusqu'à obtenir une texture homogène.
- 03 Ajouter le miel, la farine et la levure et mélanger à nouveau.
- 04 Incorporer la poudre de noisettes et les noisettes entières concassées. Si la pâte est trop épaisse, la détendre avec du lait.
- 05 Verser dans un moule et faire cuire 40 min à 45 min à 170°C.



GÂTEAU CHOCOLAT ET POMME DE TERRE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 200 g de pomme de terre
- 100 g de poudre d'amande
- 100 g de beurre
- 120 g de sucre glace
- 4 oeufs
- 150 g de chocolat

01

Eplucher et couper la pomme de terre en morceaux et les faire cuire dans de l'eau bouillante.

02

Dans un saladier, mélanger le beurre fondu et le sucre glace. Ajouter les oeufs et bien mélanger.

03

Réduire les pommes de terre en purée et les ajouter à la préparation.

04

Ajouter la poudre d'amande et le chocolat fondu.

05

Enfourner 35 min à 180°C.



MUFFINS CHOCOLAT COURGE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 200 g de purée de courge
- 2 oeufs
- 200 g de chocolat noir
- 100 g de lait
- 100 g de purée de noisette
- 100 g de sucre
- 50 g de farine
- 50 g de noisettes
- 1 càc de levure chimique
- Extrait de vanille
- Sel

01

Eplucher et couper la courge en dés et les faire cuire dans un fond d'eau bouillante. Bien égoutter.

02

Mixer la courge chaude et ajouter 150 g de chocolat pour le faire fondre.

03

Ajouter les œufs, le sucre, la vanille, la purée de noisette, le lait et l'extrait de vanille. Bien mélanger.

04

Ajouter ensuite la farine, la levure et une pincée de sel.

05

Faire torréfier les noisettes dans une poêle sans matière grasse. Hâcher le chocolat. Ajouter le tout à la préparation

06

Enfourner 20 min à 180°C.



INGRÉDIENTS

- 200 g de farine
- 80 g de purée de noisette
- 240 g de lait
- 40 g de sucre
- 2 càc de levure chimique
- 2 grosses poires
- 200 g de pépité de chocolat

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et le sucre.
- 02 Ajouter la purée de noisette et le lait et bien mélanger.
- 03 Eplucher et couper la poire en morceaux. Hacher le chocolat. Mélanger le tout à la préparation.
- 04 Verser dans des moules à muffins et faire cuire 20 min à 180°C.



MOELLEUX CHOCOLAT AMANDE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 300 ml de lait de coco
- 200 g de chocolat noir
- 200 g de poudre d'amande
- 30 g de sucre complet
- 50 g de Maïzena
- 1/2 sachet de levure chimique
- 2 oeufs

01

Dans un saladier, mélanger la Maïzena, la poudre d'amande et la levure chimique.

02

Faire chauffer le lait de coco avec le sucre. Dans un bol, casser le chocolat en morceaux et verser le lait de coco chaud. Bien remuer pour faire fondre le chocolat.

03

Ajouter les deux œufs au chocolat en mélangeant bien.

Verser cette préparation sur les poudres (Maïzena, amande et levure) et bien mélanger.

04

Verser la pâte dans un moule et faire cuire 30 min à 180°C.



INGRÉDIENTS

- 200 g de faisselle
- 180 g de farine
- 120 g de sucre
- 5 oeufs
- 1 sachet de levure chimique
- 10 spéculoos
- 2 pommes golden
- 1 pincée de sel

MOELLEUX POMME SPÉCULOOS

PRÉPARATION

- 01 Eplucher les pommes et les tailler en lamelles.

Dans un bol, casser les oeufs et les fouetter avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange très mousseux.
- 02
- 03 Ajouter la farine, le sel et la levure chimique et mélanger de nouveau.
- 04 Emietter les spéculoos grossièrement et les incorporer la pâte.
- 05 Verser la pâte dans un moule et répartir les pommes sur le dessus. Enfourner 30 min à 180°C.



PANCAKES DE POMMES À L'ALSACIENNE

INGRÉDIENTS

- 120 g de farine
- 120 g de maïzena
- 4 oeufs
- 1 càc de levure chimique
- 120 ml de lait
- 4 pommes
- Arôme vanille ou amande amère

PRÉPARATION

01

Couper les pommes en rondelles d'1 cm environ, enlever le centre. Les mettre dans un saladier avec un fond d'eau, recouvrir de film cuisson et précuire au micro-ondes pendant 1min30.

02

Dans un saladier, mélanger le reste de tous les ingrédients pour former une pâte.

03

Tremper chaque rondelle de pomme dans la pâte et les faire cuire à feu doux dans une poêle légèrement beurrée.



CARROT CAKE NOIX DE PÉCAN

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 5 carottes
- 4 oeufs
- 175 g de farine
- 75 g de poudre d'amande
- 75 g de sucre de coco
- 125 g de sucre de canne
- 125 g de beurre demi-sel
- 100 g de noix de pécan
- 1/2 càc de cannelle
- 1/2 càc de 4 épices
- 1/2 sachet de levure

Pour le glaçage

- 1/2 citron
- 150 g de Saint-Morêt
- 2 càs de sucre

- 01 Eplucher et râper les carottes.
- 02 Mélanger le beurre mou avec les sucres et les épices pour former une pâte.
- 03 Ajouter les oeufs et bien mélanger. Hacher les noix de pécan.
- 04 Ajouter ensuite la farine avec la levure, la poudre amande et les noix de pécan hâchées.
- 05 Mettre la pâte dans un moule et faire cuire 45 min à 180°C.
- 06 Dans un bol, mélanger le jus du citron, le fromage frais et le sucre.
- 07 Napper le gâteau une fois qu'il a refroidi.



CARROT CAKE À L'ORANGE

INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- 220 g de carottes
- 190 g de farine
- 120 g d'huile neutre
- 100 g de yaourt grec
- 80 g de sucre complet
- 60 g de noix de pécan
- 1 càc de cannelle
- 1 càc de gingembre
- 1/2 càc de muscade
- 1 càc d'extrait de vanille
- 1/2 orange (zeste et jus)
- 1 sachet de levure chim.

PRÉPARATION

- 01 Battre les oeufs avec le sucre et le yaourt grec.
- 02 Incorporer la farine, la levure, deux pincées de sel et bien mélanger.
- 03 Râper et ajouter les carottes, les épices, le zeste et le jus de l'orange, l'huile et bien mélanger. Incorporer les noix de pécan concassées.
- 04 Mettre dans un moule et faire cuire 50 min à 180°C.
Ou 40 min si vous utilisez un moule à muffins.

INGRÉDIENTS

Pour le glaçage

- 150 g de fromage frais type Saint Môret
- 50 g de sucre
- 1/2 citron, zeste et jus

SUITE

05

Dans un bol, mélanger le fromage frais, le jus et le zeste du citron et le sucre.

06

Lorsque le gâteau est froid, le recouvrir de ce mélange et le remettre au frais 1 à 2h.



INGRÉDIENTS

- 430 g de carottes
- 260 g de chocolat noir

GÂTEAU MOUSSEUX CHOCO CAROTTES

PRÉPARATION

- 01 Eplucher, couper et faire cuire les carottes dans de l'eau bouillante.
- 02 Faire fondre le chocolat. Mixer les carottes.
- 03 Mélanger la purée de carotte avec le chocolat fondu, mettre la préparation dans un moule et faire prendre au moins 2 heures au frais.



PAIN D'ÉPICES AU POTIMARRON

INGRÉDIENTS

- 230 g de farine
- 30 g d'amandes en poudre
- 1 sachet de levure chimique
- 240 g de potimarron
- 1 pomme
- 140 g de sirop d'agave
- 1 càs d'huile de tournesol
- 1 càc d'épices à pain d'épices
- 5 cL de lait
- le zeste d'une orange

PRÉPARATION

01

Faire cuire le potimarron à l'eau ou à la vapeur, puis écraser en purée.

02

Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre d'amandes, la levure chimique, les épices et le zeste de l'orange. Faire un puit au milieu.

03

Dans le puit, ajouter le sirop d'agave, l'huile de tournesol, le lait ainsi que la purée de potimarron. Mélanger le tout puis ajouter la pomme épluchée et râpée.

04

Verser la pâte dans un moule à cake et faire cuire 35 à 40 minutes à 180°C.



INGRÉDIENTS

- 250 g de potimarron cuit
- 300 g de Saint Morêt
- 150 g de crème entière liquide
- 4 œufs
- 20 g de Maïzena
- 100 g de sucre

PRÉPARATION

01

Faire cuire le potimarron à l'eau, au four ou à la vapeur.

02

Dans un blender, mixer le potimarron avec le fromage frais. Ajouter la crème et les œufs et mixer de nouveau.

03

Ajouter la maïzena et le sucre et mixer encore.

04

Mettre la préparation dans un moule à cake et cuire à 180°C pendant 35 à 45 min selon que vous souhaitez que le cœur soit fondant ou plus ferme.

05

Laisser refroidir et mettre 4h au frais minimum.



INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches (265 g)
- 2 bananes
- 200 ml de lait
- 3 oeufs
- 190 g de farine
- 2 càc de levure
- 150 g de chocolat

PRÉPARATION

- 01 Egoutter les pois chiches et les mixer avec la banane et le lait jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- 02 Ajouter les oeufs, la farine et la levure et mixer à nouveau.
- 03 Concasser le chocolat en morceaux.
Ajouter 100 g de chocolat à la préparation. Verser dans un moule à gâteau et répartir le reste de chocolat.
- 04
- 05 Faire cuire 25 min à 180°C.



SPÉCIAL NOËL

Gâteau à l'orange

Bûche de Noël façon forêt noire

Bûche de Noël coco framboise

Bouchées de Noël

Sablés de Noël



GÂTEAU À L'ORANGE

INGRÉDIENTS

- Le zeste et le jus de deux oranges
- 150 g de yaourt grec
- 150 g de farine
- 50 g de poudre d'amande
- 80 ml de sirop d'érable ou d'agave ou de miel
- 80 g de pépites de chocolat
- 4 oeufs
- 1 sachet de levure chimique

PRÉPARATION

- 01 Presser les oranges et prélever le zeste.
- 02 Ajouter le yaourt grec, le sirop d'érable et les oeufs puis incorporer la farine, la poudre d'amande et la levure.
- 03 Mettre la pâte dans un moule et faire cuire 50 min à 170 °C. Ou bien 35 min pour des muffins.



BÛCHE DE NOËL FAÇON FORÊT NOIRE

PRÉPARATION

LE BISCUIT VIENNOIS

INGRÉDIENTS

Pour le biscuit viennois

- 4 oeufs
- 110 g de sucre
- 30 g de farine
- 25 g de cacao amer

Pour la chantilly vanille

- 300 ml de crème liquide
- 50 g de mascarpone
- 40 g de sucre
- Extrait de vanille
- 1 pot de cerises amarena

Dans un saladier, mettre deux œufs entiers et deux jaunes.

01 Fouetter au batteur avec 80 g de sucre jusqu'à ce que le mélange triple de volume.

Monter les deux blancs restants en neige en y incorporant les 30 g de sucre restants quand ils commencent à mousser.

02 Incorporer délicatement les blancs au premier mélange puis ajouter la farine et le cacao tamisés.

03 Verser la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson, lisser et faire cuire 10 min à 200°C.

04 Décoller le papier et rouler dans un torchon propre.

INGRÉDIENTS

Pour la ganache

- 100 g de chocolat noir
- 100 g de crème liquide

Pour la décoration:

- 50 g de chocolat noir

LA CHANTILLY VANILLE

05 Placer un bol et la crème au congélateur pendant 10 min.

06 Dans le saladier froid, mettre la crème, le sucre et le mascarpone et monter la chantilly au batteur.

LA GANACHE

07 Faire chauffer la crème jusqu'à ébullition. Verser sur le chocolat coupé en morceaux et fouetter.

LE MONTAGE

08 Dérouler le biscuit et le mettre sur une feuille de film fraîcheur. Imbiber le biscuit du liquide des cerises.

09 Etaler la chantilly, répartir les cerises et rouler le biscuit en serrant bien. Faire prendre au frais 4 h.

10 Enrober la bûche de ganache, la strier à l'aide d'une fourchette et râper des copeaux de chocolat.



BÛCHE DE NOËL COCO FRAMBOISE

INGRÉDIENTS

Pour la génoise

- 4 oeufs
- 70 g de farine
- 1 càc de levure chimique
- 60 g de sirop d'agave

Le coeur

- 400 g de framboises surgelées
- 50 g de sirop d'agave
- 3 g d'agar-agar

PRÉPARATION

LA GÉNOISE

- 01** Séparer les blancs des jaunes et dans un saladier, mélanger les jaunes, le sirop d'agave, la farine et la levure chimique.
- 02** Monter les blancs en neige et les incorporer très délicatement à la préparation.
- 03** Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé et étaler la pâte sur 1 cm d'épaisseur.
- 04** Faire cuire environ 12 min à 160°C.
- 05** Enlever la feuille de cuisson et la rouler dans un torchon.

INGRÉDIENTS

Pour le glaçage

- 1 boîte de conserve de crème de coco (important, il ne faut pas une brique)
- 25 g de sirop d'agave
- 10 g de coco râpée
- 20 g de framboise

LE GLAÇAGE

- 07** Prélever la crème de coco et laisser l'eau. Fouetter la crème avec le sirop d'agave et la noix de coco râpée.

LE COEUR

- 08** Mettre les framboises dans une casserole et faire chauffer doucement. Ajouter le sirop d'agave, la poudre d'agar-agar et trois cuillères à soupe du glaçage coco réalisé ci-dessus. Chauffer à feu moyen environ 5 min.

- 09** Mettre la préparation dans une assiette creuse et réserver 30 min au frais.

LE MONTAGE

- 10** Dérouler la génoise, étaler une couche de préparation à la framboise. La rouler et l'enrober de glaçage au moment de servir. Ajouter des framboises et de la coco râpée en décoration.



BOUCHÉES DE NOËL

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 125 g de beurre d'oléagineux (cacahuète, amande, noisette)
- 15 g d'huile de coco fondue
- 30 g de sirop d'érable, agave ou miel
- 90 g de farine d'avoine ou flocons mixés
- Épices au choix : gingembre, cannelle, muscade
- Chocolat noir, cacao, noix de coco

01

Dans un saladier, mélanger la purée d'oléagineux, l'huile de coco fondue, le sucrant, la farine d'avoine et les épices.

02

Former des boules et les placer 10 à 20 min au congélateur.

03

Les enrober de chocolat fondu, de cacao et/ou de noix de coco.

04

Remettre au frais avant de déguster.



SABLÉS DE NOËL

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 125 g de beurre ramolli
- 100 g de sucre
- 80 g de poudre
d'amande
- 1 oeuf
- 1 càs de cannelle en
poudre

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients et former une boule.
- 02 Etaler la pâte et former des biscuits avec des emporte-pièces.
- 03 Faire cuire 10 à 15 min à 180°C.



Dattes fourrées enrobées de chocolat
Boules gourmandes carottes et chocolat
Mochis



DATTES FOURRÉES ENROBÉES DE CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- Dattes
- Amandes
- Chocolat

PRÉPARATION

- 01 Dénoyauter les dattes.
- 02 Remplacer le noyau par une amande.
- 03 Faire fondre le chocolat et en enrober chaque datte.



BOULES GOURMANDES CAROTTE ET CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 1 grosse carotte
- 100 g de farine d'avoine
- 100 g de noix de coco râpée
- 1 càs de purée d'amande, de noisette ou encore de cacahuète
- 2 càs de graines de chia
- 30 g de sirop d'agave
- 200 g de chocolat noir ou au lait

PRÉPARATION

- 01 Eplucher et râper la carotte.

Dans un saladier, mélanger la carotte râpée, la farine, la noix de coco, la purée d'oléagineux,
- 02 les graines de chia et le sirop d'agave.

Former des boules avec les mains et les planter sur un pique à brochettes.
- 03 Faire fondre le chocolat et enrober chaque boule soit à l'aide d'une cuillère, soit en les trempant directement dedans.
- 04

04 Faire prendre au réfrigérateur pour que le chocolat durcisse.



Recette du monde : le Japon

MOCHIS



INGRÉDIENTS

Pour 8 mochis

- 80 g de farine de riz
gluant
- 70 g de sucre
- 140 ml d'eau
- Maïzena

Pour la farce

- 120 g de lait de coco
- 100 g de noix de coco
- 40 g de sucre galce

PRÉPARATION

01 Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et l'eau.

Recouvrir le saladier de film étirable et faire cuire 1m30 à 1000 watt au micro-ondes.

02 Mélanger de nouveau la pâte et faire cuire à nouveau 1min30.

03 La pâte à mochi est cuite quand elle devient légèrement jaune et translucide.

04 Mélanger tous les ingrédients de la farce dans un bol.

05 Une fois que la pâte est manipulable, aplatir chaque morceau de pâte pour former un rond. Placer une boule de farce à l'intérieur et replier la pâte autour. Enlever l'excédent si nécessaire et la rouler délicatement entre les paumes des mains.



Les diététiciennes

Cosima

c.strub@maisonsportsantestrasbourg.fr

Marie

m.druart@maisonsportsantestrasbourg.fr



ACCOMPAGNEMENT DES JEUNES EN SURPOIDS À STRASBOURG



MAISON SPORT SANTÉ STRASBOURG