

AA

Puisque l'Aliment s'attaque (s'en prend ?) à l'Homme

# Dépolluons l'Aliment



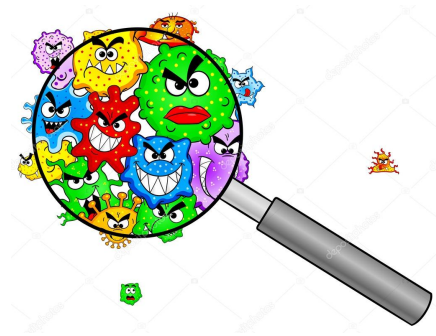
Exit perturbateurs endocriniens, additifs et pesticides  
Passons en mode dépollution, ici et maintenant

L'épigénétique pour tout le monde  
Du Fœtus au Sénior, preuves scientifiques à l'appui

Alimentation épurée, environnement amélioré

L'Holistique, matrice respectée, budget respecté

- Fœtus déjà bombardés dans leur épigénétique alors qu'ils n'ont rien demandé
- Nouveaux-nés présentant de plus en plus de malformations physiques et sexuelles
- Enfants et ados aux multiples troubles cognitifs ou se battant déjà avec leur 1<sup>er</sup> cancer
- Adultes fatigués, à l'immunité altérée ou gênés par une maladie chronique dont leurs ancêtres n'étaient pas porteurs
- Séniors voulant profiter de la vie sans qu'un cancer n'assombrisse leur paysage
- Animaux surproduits bien au-delà des besoins et d'une consommation raisonnable
- Planète méritant respect pour nous mais aussi pour nos enfants : ne perdons jamais de vue qu'il n'y en pas d'autre, à ce jour et pour nous tous



BASTA ! N'attendons plus ni politiques dépassés, ni instances frileuses, ni industriels véreux.

Egoïstement ne pensons plus qu'à nous, notre entourage et à la planète de demain. Il n'est jamais trop tard pour faire le choix d'une nutrition préventive et respectueuse du monde animal et environnemental.

Dès aujourd'hui guidons tout ce beau monde pour que ce soit lui qui nous suive et plus nous qui les attendions.

CONFIANCE et ENVIE suffiront



# RECETTES

## Plaisir et Naturalité

### *Une ébauche de petit-déjeuner*

- Pâte à tartiner
- Muesli maison
- Muesli aux graines de Chia
- Budwig de Kousmine
- Miam
- Porridge grillé à la poire
- Millet aux figues rôties
- Brioche au levain
- Confiture de fruits secs
- Blinis au sarrasin

### *Un plat d'ici et d'ailleurs, froid ou chaud*

*Italie, Grèce, Liban, Asie, Amérique latine et France*

- Salade Paimpol
- Salades de haricots cannellini aux tomates séchées, anchois et thon
- Salade de lentilles Haddock
- Salade de riz, haricots et noix de Pécan
- Salade de petit épeautre
- Taboulé Liban
- Nouilles de sarrasin aux calamars, sésame et gingembre
- Tagliatelles au Pesto façon probiotiques
- Mijoté indien de potiron
- Chili végétarien de Californie
- Petit salé aux lentilles
- Moussaka sans friture
- Paella légère au riz complet
- Poêlée de champignons, graines, œufs et truite fumée
- Choucroute de la mer

### *Diner's Club*

- Soupe épicee de carottes et amandes fumées
- Soupe de châtaignes et potimarron

- *Salade de haricots verts, noix de cajou et magret de canard fumés*
- *Salade de mâche, foies de volaille, noisettes et cranberries*
- *Risotto nouveau de crozets au poisson*
- *Quinoa à la Cantonaise, œufs, crevettes et petits pois*
- *Tomates farcies boulgour, olives et chèvre frais*
- *Tarte au roquefort, mascarpone, oignons et noix*
- *Tarte champignons et parmesan*
- *Tarte Rustique carottes, ricotta et curcuma*
- *Quiche lorraine légère*
- *Pizza d'épeautre au chèvre*
- *Poêlée de champignons au saumon fumé et œufs pochés*
- *Wok de légumes craquants*
- *Galettes épicées de carottes*

#### *Un rêve de dessert*

- *Tarte sablée aux noisettes, citron et coco*
- *KEY Lime PIE*
- *Tarte rustique aux fraises cuites inspirée de ©Jean-François Piège*
- *Tartare de fraises, pistache et émietté de biscuits aux amandes*
- *Tarte Mangue, caramel et beurre salé*
- *Tarte aux abricots et romarin*
- *Tarte aux noix et à la vanille*
- *Clafoutis aux poires et thé Chai Impérial*
- *Crumble aux pommes et cranberries*
- *Cake moelleux d'épices au miel*
- *Yaourt maison au gingembre et chocolat*
- *Baba aux fruits de la passion*
- *Les Nusschnittlis*

#### *Un nuage de détente*

- *Barres moelleuses*
- *Barres céréales et fruits (abricots ou poires séchées)*
- *Superbrownie chocolat-nuts*
- *Granola*
- *Madeleines miel et citron*
- *Pain d'épice ultra moelleux, pur mile et pur seigle*



## *Condiments & probiotiques naturels*

- *Kéfir*
- *Pickles*
- *Levain maison*
- *Pesto*
- *Bases aromatiques pour légumes secs ?*



*L'origine des recettes est précisée lorsqu'elles ont été élaborées par des personnalités ou des grands chefs. Les autres ont été revisitées, naturalisées pour rejoindre la philosophie de l'ouvrage et le retour aux sources tant recherché.*

*Une ébauche de petit-déjeuner*

## *Pâte à tartiner*

### *Ingrédients pour la préparation d'un pot de 500 g*

200 g de noisettes

30 g de poudre de cacao pur

125 ml de lait d'amandes (ou lait de vache)

80 ml de sirop d'érable (ou 80 g de sucre de coco)

1 c. à S. d'huile végétale type noisette (pas d'huile d'olive trop parfumée)

1 c. à S. d'extrait de vanille liquide

1 pincée de sel

### *Préparation 10 minutes*

° Torréfier les noisettes, soit sur une plaque à four chaud - 180°C - pendant 6 à 8 minutes, soit poêlées en veillant à ce qu'elles ne brûlent pas. Puis les émonder en les frottant avec un torchon. Laisser refroidir.

° Mixer les noisettes dans un blender (ou autre bon mixer à lame fine) pendant 5 minutes.

° Ajouter tous les autres ingrédients et mixer une nouvelle fois jusqu'à obtenir une pâte bien lisse et douce. Penser à racler de temps en temps les parois du bol afin d'homogénéiser la totalité de la pâte.

° Verser dans un bocal en verre avec joint ou grande verrine/couvercle à visser.

**Conservation :** 8 jours à température ambiante ou 1 mois au réfrigérateur (dans la partie de stockage la moins froide pour ne pas la durcir)



## Muesli aux 2 jus de fruits

*Ingrédients pour 4 personnes - Préparation 15 minutes*

- 180 g de flocons d'avoine (pas de flocons trop fins)
- 1 verre de jus de pomme (environ 125 ml)
- 1 petit verre de jus d'orange (environ 80 ml)
- 1 yaourt au choix - au bifidus, à la grecque, ou de brebis
- 1 pomme verte râpée (environ 200 g)
- 125 g d'un petit fruit rouge de saison - framboises, myrtilles ou baies de goji )
- 1 c. à S. de sucre - traditionnel ou coco, ou brun, ou sirop d'agave)

### *2 dégustations possibles*

- Il peut se déguster de suite si l'on préfère les flocons pas trop ramollis. Alors on mélange simplement tous les aliments dans un grand bol et on se sert.
- Soit on mélange tous ces ingrédients SAUF les fruits rouges, on laisse reposer ½ h à 1 h au réfrigérateur ou à température ambiante. On ne rajoute les fruits rouges qu'au moment de manger.

*Un Conseil* tout à fait adapté pour ce type de préparation

En médecine chinoise il est conseillé de ne pas manger froid, la remontée en température des aliments entraînant une perte d'énergie pour le corps.

Astuce: remplacer les pommes par des fraises et les fruits rouges par de la noix de coco en lamelles et du chocolat noir concassé grossièrement.



## Muesli grillé aux amandes, baies de goji et graines de chia

### Ingrédients pour 2 portions

50 g de flocons d'avoine

1 yaourt nature (ou au bifidus, à la grecque ou de brebis)

2 petit verres de lait de son choix

2 c. à S. d'amandes hachées (pas trop finement)

1 c. à S. de graines de tournesol (ou graines de lin)

1 c. à S. graines de Chia

1 c. à S. de sirop d'agave ou de sucre de coco

1 kiwi épluché et coupé en rondelles

1 belle banane également coupée en rondelles

30 g de baies de goji ou 50 g de fraises pour ceux qui n'apprécient pas les baies

1 c. à c. épice au choix – cannelle, gingembre, cardamome ou mélange

### Préparation 15 minutes

° Poser les flocons d'avoine, les amandes et les graines de chia et l'épice sur une plaque légèrement graissée ou tapissée de papier sulfurisé. Arroser le mélange de sirop d'agave. Faire dorer à four chaud – 200°C – environ 10 minutes. Refroidir en laissant le mélange sur la plaque.

° Verser dans les deux bols. Garnir avec yaourt, fruits en rondelles et baies.

° Servir chaque personne d'un petit verre de lait – à rajouter sur la préparation ou en boisson d'accompagnement.



# La crème BUDWIG de KOUSMINE

© Kousmine

## Ingrédients pour 2 portions

- 200 g de fromage blanc 0% mg (environ 4 c. à S. bien bombées)
- 1 c. à S. d'huile de lin ou de noisette (ou autre huile vierge et riche en oméga 3)
- 2 c. à S. de céréales complètes au choix avoine, riz, millet, sarrasin, orge
- 2 c. à c. de graines oléagineuses au choix de lin, sésame, amandes, noix, courge
- 1 jus de citron
- 2 bananes mûres
- 2 c. à c. de miel ou sucre de canne intégral
- 2 fruits de saison en morceaux ou râpés ou en lamelles ou mixés

## Préparation

Battre le fromage blanc et l'huile en crème. Ajouter le jus de citron, le miel, les céréales et les graines moulues.

Astuce : mouliner les graines et les céréales 1 fois par semaine et les mettre dans 2 bocaux en verre pour n'avoir qu'à préparer le mélange le matin.



©Kousmine



# MIAM

## Ingrédients

2 c. à S. de graines de lin moulues

2 c. à S. de graines de sésame moulues

2 c. à S. d'un mélange de 3 sortes de graines oléagineuses moulues - amandes, noix, noisettes, cajou, courge, tournesol, macadamia ou noix du Brésil

2 c. à S. d'huile de colza ou lin = ce qui n'est que la moitié de la recette de base

1 banane écrasée

2 ou 3 autres fruits au choix - de préférence pomme, poire, fraise, framboise, kiwi, abricot, pêche, mangue, ananas, litchis, prune, mirabelle (les autres fruits ainsi que les fruits secs sont déconseillés étant à digestion trop rapide)

2 c. à S. de jus de citron

2 c. à S. de miel

## Préparation

Mélanger à l'aide d'une fourchette la banane écrasée et l'huile afin de faire disparaître l'effet huileux. Puis ajouter les différentes graines et oléagineux, le jus de citron.

Couper les fruits en morceaux et selon ses goûts perso. Les incorporer au mélange. Enfin sucrer avec le miel.



## Porridge Grillé à la Poire

©Green Porridge - Marabout

### Ingrédients pour 2 portions

- 90 g de flocons d'avoine
- 250 ml de lait d'amande - ou de vache ou autre lait végétal
- 1 poire en lamelles
- 2 c. à S. de noix - ou noisettes broyées
- 1 c. à S. de sirop d'érable ou sirop d'agave ou sucre de coco
- 1 pincée de cardamome - ou de cannelle

### Préparation 10 minutes + cuisson 10 à 15 minutes

Faire cuire les flocons d'avoine dans le lait choisi durant 10 voire 15 minutes afin d'obtenir un mélange crémeux.

Pendant ce temps disposer, sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé, les noix ou noisettes broyées ou taillées grossièrement, le sirop et l'épice. Faire rôtir à four chaud et préchauffé - 200°C - pendant 8 minutes environ.

Remplir les 2 bols de la crème de flocons, disposer les quartiers de poires et en dernier les noix grillées

Astuce : on peut préparer la veille déjà les flocons cuits dans le lait et les conserver au frais dans une pot en verre.



## Millet aux figues rôties

### Ingrédients pour 2 portions

- 90 g de millet
- 400 ml de lait d'amande - ou autre au choix
- 2 grosses figues fraîches coupées en quartiers
- 1 poignée de pistache ou noix de cajou
- 1 c. à c. de graines de chia
- 1 c. à c. de graines de courge ou de tournesol
- 2 c. à S. de miel - ou sirop d'agave ou sucre de coco
- 1 pincée de gingembre

### Préparation 5 minutes + cuisson 15 minutes

1<sup>er</sup> temps de cuisson du millet : dans une casserole porter à ébullition environ 1/3 de litre d'eau (pincée de sel facultative) et cuire le millet durant 6 à 8 minutes.

Disposer les quartiers figues sur une plaque de cuisson et les passer durant 8 - 10 minutes à four moyen entre 170-180°C.

Et, en parallèle dans une poêle, faire revenir durant 2 minutes les pistaches, les graines et 1 c. à S. de miel - sans les brûler.

2<sup>ème</sup> temps de cuisson du millet : ajouter progressivement le lait d'amande et laisser mijoter encore 10 minutes en remuant régulièrement. On doit obtenir une texture bien crémeuse. N'ajouter le gingembre qu'à la fin de la cuisson.

Répartir le millet dans les 2 bols, garnir avec les figues rôties et les graines poêlées et la 2<sup>ème</sup> c. à S. de miel.

Astuce : remplacer les figues par de la mangue et les pistache par des baies de goji.



## Brioches à l'Ancienne au levain

### Ingrédients pour 8 brioches

500 g de farine à pâtisserie T55

100 g de levain actif fait maison ou du commerce - ou 1 paquet de levure de bière

2 œufs

50 g de sucre en poudre

¼ l de lait

70 g de beurre

1 c. à c. de sel

### Préparation + levée + cuisson - compter plus de 4 h en tout

Délayer la levure ou le levain dans le lait légèrement tiédi (mais pas chaud).

Dans le bol d'un robot pétrisseur mélanger farine, levure délayée, œufs, sucre et sel. Pétrir 1 à 2 minutes. Incorporer ensuite le beurre et pétrir encore 2 minutes.

La mettre en boule, la couvrir et la laisser lever durant 1h30.

Séparer en 8 boules que l'on peut disposer individuellement sur une plaque de cuisson ou les mettre par 4 boules dans 2 moules rectangulaires beurrés (ex à cake).

Couvrir et encore laisser lever près de 2h.

Amorcer la cuisson à four chaud - 200°C - durant 2 minutes puis à four moyen

- 180°C - pendant 20 minutes si individuelles, ou 25 minutes si dans moule à cake.

Astuce : pour rendre les brioches plus brillantes on peut, à la sortie du four, les badigeonner avec un peu de lait.





# Confiture de fruits séchés

Inspirée de © Catherine Madani

## Ingrédients pour 6 pots de confiture

150 g d'abricots secs  
300 g de figues séchées  
80 g de dattes (dénoyautées)  
80 g de raisins secs  
50 g de prunes séchées ou pruneaux  
300 g de sucre - au choix  
½ L de thé noir type Yunnan - Assam, ou Ceylan  
1 orange bio  
1 citron  
Cannelle - et cardamome si appréciée

## Préparation 10 minutes + cuisson 25 minutes (+ macération 12h avant)

La veille couper tous les fruits secs en morceaux et les mettre dans un récipient.

Préparer le thé noir, y ajouter le zeste de l'orange bio puis les jus du citron et de l'orange et les épices choisies. Verser ce liquide sur les fruits secs en morceaux et laisser macérer à température ambiante durant environ 12h.

Le lendemain faire cuire dans une bassine à confiture ou une casserole inox. Compter 15 à 20 minutes en remuant de temps en temps afin qu'elle n'attache pas. Puis presser et écraser les fruits avec une écumoire afin de les ramollir. Puis poursuivre encore la cuisson durant 10 à 15 minutes ; afin d'épaissir la confiture.

Remplir les pots et les renverser afin de bien obturer les pots. Refroidir et remettre les pots à l'endroit.



## Blinis au sarrasin

### Ingrédients

450 g de farine / moitié farine de sarrasin, moitié farine de blé T55  
½ cube de levure de boulanger fraîche (le cube pèse 42g)  
¾ L de lait tiédi  
3 œufs  
150 g de beurre - 50 à 70 g pour la pâte et 80 à 100 g pour les faire revenir  
1 c. à c. de sel  
1 c. à C ; de sucre en poudre

### Préparation et repos 1 h + cuisson

Diluer la levure dans 30 à 40 ml de lait prélevé sur les ¾ L. laisser reposer 10 à 15 minutes afin de faire mousser un peu cette levure.

Pendant ce temps mélanger les 2 types de farine et

Prélever et réserver 1 des 3 blancs d'œufs. Mélanger le jaune avec les 2 autres œufs entiers.

Faire fondre 20 g de beurre.

Creuser un puit dans la farine, y verser les œufs, la levure, le reste du lait et 20 g de beurre fondu. Incorporer progressivement les ingrédients liquides aux farines pour en faire une pâte lisse et homogène. Laisser reposer 1 heure.

Faire fondre le beurre dans une poêle mais sans le faire roussir (toxique). Verser une à une des cuillerées de pâte en les aplatissant pour en faire de petites soucoupes. Les retourner lorsque de petites bulles se forment à la surface et cuire l'autre côté jusqu'à ce que les 2 côtés soient bien dorés et les blinis bien cuits.

On les réserve au four, sur du papier sulfurisé, pendant que l'on fait dorer les fournées suivantes.

Astuce : les servir avec un authentique yaourt à la grecque, sucré ou non.





*Un Plat d'Ici et d'Ailleurs*

*Italie, Grèce, Liban, Asie, Amérique Latine et France*

*Froid et Chaud*

## *Salade Paimpol revisitée aux Pommes, Poisson blanc et Moules*

### *Ingrédients pour 4 personnes*

200 g de haricots coco cuits (si pas cuits compter 1h 30 de cuisson à l'eau)

1 petite pomme rouge et juteuse coupée en petits dés

200 g de poisson blanc

200 g de moules (soit ½ L)

50 g de mâche - ou autre salade de saison à feuille verte

20 g de noisettes concassées grillées

Jus de citron

8 tomates cerises

Vinaigrette : 1 c. à S. de vinaigre de cidre - ou balsamique

1 c. à S. d'huile de noisette + 1 c. à S. d'huile de colza

Moutarde, sel, poivre et 2 petites échalotes

### *Préparation 20 minutes + cuisson 20 minutes*

Cuire le poisson blanc dans une poêle avec très peu d'huile, 1 cuillère d'eau, sel et poivre ; compter 3 à 5 minutes sans le sécher. Couper en cubes.

Pendant ce temps faire ouvrir les moules dans une marmite couverte à feu vif.

Citronner les dés de pomme et préparer la vinaigrette.

Mélanger cocos cuits, pomme et vinaigrette.

2 présentations possibles : soit dans un plat commun, soit sur assiettes individuelles.

Si présentation individuelle, garnir les assiettes de la base coco/pomme. Disposer la mâche et les cubes de poisson à côté ; les tomates cerises coupées en deux et les moules en déco sur la salade coco



## *Salade de Haricots Cannellini, aux Tomates Séchées, Anchois et Thon*

### *Ingrédients pour 4 à 5 personnes*

750 g de haricots cannellini cuits soit 2 pots en verre - ou haricots blancs

75 g de tomates séchées

40 olives noires de préférence dénoyautées

200 g de thon

16 filets d'anchois à l'huile d'olive - ou simplement au sel

Vinaigrette: 2 c. à S ; d'huile d'olive vierge pressée à froid

1 gros citron pressé

1 petit oignon de préférence rouge, coupé en lamelles fines

2 c. à c. de moutarde, sel et poivre

Persil pour la déco

### *Préparation 10 minutes*

Préparer la vinaigrette : huile, jus de citron, oignon en lamelles, moutarde, sel, poivre. Couper les anchois en petits morceaux. Émietter le thon. Les disposer au fond d'un saladier de service.

Ajouter ensuite les haricots cannellini, les tomates séchées, les olives dénoyautées et entières ou coupées en deux. Saler et poivrer. Verser la vinaigrette par-dessus et mélanger délicatement. Décorer de quelques brins de persil.

Astuce : ne pas lésiner sur la quantité de jus de citron car les légumes secs méritent une belle acidité.



## Salade de Lentilles au Haddock et Chou Chinois

© Graines et Légumes secs - Molly Brown

### Ingrédients pour 4 à 5 personnes

250 g de lentilles cuites

150 g de haddock

100 g de chou chinois

Persil pour décorer

Vinaigrette : servant pour la marinade du chou et l'assaisonnement du plat

3 c. à S. d'huile de colza

1 c. à S. de vinaigre balsamique + 1 c. à S. de vinaigre de cidre

2 c. à c. de moutarde, sel et poivre.

### Préparation 20 minutes + cuisson 20 minutes

Commencer par la vinaigrette.

Couper le chou chinois en fines lamelles et le faire mariner à part dans la moitié de la vinaigrette et une pincée de sucre.

Assaisonner les lentilles cuites avec le restant de la vinaigrette.

Couper le haddock en tranches fines, façon escalope.

2 présentations possibles : en saladier ou sur assiettes individuelles

° Dans le saladier mélanger lentilles et chou, puis disposer les lames de haddock par dessus ainsi que les feuilles de persil.

° Sur assiettes on peut disposer séparément lentilles, chou et haddock.



## *Salade de Riz Sauvage aux Haricots Verts et Noix de Pécan*

*Ingrédients pour 4 à 5 personnes*

150 g de riz brun + 50 g de riz rouge de Camargue + 50 g de riz sauvage

200 g de haricots verts

400 g d'asperges vertes épluchées

25 g de noix de pécan grillées et hachées grossièrement

4 œufs mollets (facultatif)

Vinaigrette : 3 c. à S. d'huile de colza (vinaigrette + importante car le riz absorbe)

3 c. à S. de vinaigre de cidre

1 gros morceau de gingembre haché

1 c. à c. de moutarde, sel, poivre

*Préparation 15 minutes + cuisson 40 minutes*

Faire cuire durant 40 minutes les 3 sortes de riz ensemble dans un grand volume d'eau et une pincée du sel ; ainsi le riz sauvage restera tout de même croquant.

Faire cuire séparément les haricots et les asperges en les plongeant chacun dans une casserole d'eau peu salée. Cuire les haricots al dente et les asperges craquantes (4 à 4 minutes). À la fin des cuissons passer de suite les légumes sous l'eau froide.

Préparer la vinaigrette avec le gingembre râpé.

Mélanger riz encore tiède, haricots, asperges, noix ; arroser des  $\frac{3}{4}$  de vinaigrette.

On ajoutera le reste de vinaigrette lorsque le riz aura refroidi.

Astuce : salade plus moelleuse en la servant avec un œuf mollet par-dessus.



## *Salade de Petit Epeautre aux Radis et Petits Pois*

©Molly Brown

### *Ingrédients pour 4 à 5 personnes*

250 g de petit épeautre

150 g de petits pois frais, écosés

150 g de radis roses émincés en lamelles dans le sens de la longueur

½ oignon rouge coupé en lamelles fines

Vinaigrette: 3 c. à S. d'huile olive vierge

½ citron pressé en jus

quelques feuilles de menthe

1 c. à c. de moutarde, sel, poivre

### *Préparation 10 minutes + cuisson 35 minutes*

Couvrir le petit épeautre d'eau froide et porter à ébullition. Puis laisser mijoter sans remuer durant 25 à 30 minutes ; les grains doivent conserver un léger croquant. Remettre de l'eau en cours de cuisson si les grains paraissent trop secs. Egoutter.

Préparer la vinaigrette et la verser sur les grains. Laisser refroidir.

Pendant ce temps, plonger les petits pois dans de l'eau bouillante salée et cuire quelques minutes seulement afin qu'ils restent également croquants. Egoutter.

Incorporer ces petits pois ainsi que les lamelles de radis, les feuilles de menthe effilochées aux grains de petit épeautre assaisonnés.

Astuce: accompagné de pain, cela crée une bonne association protéinée. Pas besoin d'une protéine animale, sauf par goût.





## *Taboulé Libanais*

### *Au Couscous d'Épeautre Complet*

*Ingrédients pour 4 à 5 personnes*

200 g de couscous d'épeautre complet - ou simple boulgour gros grain

4 tomates

100 g de poivron vert et poivron rouge, soit 2 petits poivrons

2 belles échalotes - oignon nouveau

1 petit bouquet de menthe fraîche

8 feuilles de basilic frais

Vinaigrette: 3 c. à S. d'huile d'olive vierge

2 jus de citron

Sel, poivre

*Préparation 10 minutes + tenir au frais ½ journée*

Faire gonfler le couscous d'épeautre dans un récipient en le couvrant de 2 cm d'eau.

Compter au moins 30 minutes.

Couper les tomates et les poivrons en petits dés. Ciseler menthe et basilic. Emincer les oignons ou échalotes en fines lamelles.

Lorsque le couscous d'épeautre est bien trempé, incorporer tomates, poivrons, oignons et herbes fraîches.

Assaisonner avec la vinaigrette d'huile, citron, sel et poivre.

Mettre au réfrigérateur au moins 2 h.

Astuce: à l'origine, la plupart des taboulés libanais n'ont que très peu de semoule. On peut réduire la quantité de boulgour jusque 150 g pour les 4 à 5 personnes.

Au Liban, beaucoup de personnes hachent grossièrement tomates, poivrons, oignons et herbes ; le tout ensemble dans un robot.



# Nouilles de Sarrasin aux Calamars

## Sésame et Gingembre

©Céréales c'est trop bon - Madani

### Ingrédients pour 4 à 5 personnes

400 g de nouilles de sarrasin

200 g de calamars

2 c. à S. de graines de sésame grillée

1 morceau de gingembre

1 citron

1 oignon haché

1 c. à S. de miel - ou sirop d'agave

2 c. à S. de sauce soja - ou sauce Worcestershire - ou Vinaigre balsamique

2 c. à S. de vinaigre de riz - ou simple vinaigre blanc

2 c. à S. d'huile de sésame et 1 c. à S. d'huile d'olive vierge

Sel et Piment d'Espelette - ou de Cayenne mais plus fort

### Préparation 20 minutes + cuisson 20 minutes

Faire cuire les nouilles dans un grand volume d'eau peu salée pendant 15 minutes.

Dans une casserole séparée, faire cuire les calamars dans une eau peu salée.

Râper gingembre, zeste du citron. Puis les mélanger, au fouet ou au robot, au zeste et jus de citron, miel, piment puis vinaigre, sauce soja ; on termine par les 2 huiles.

Dans un saladier mélanger cette sauce aux nouilles et calamars égouttés, à l'oignon haché.

Saupoudrer de graines de sésame grillées. Servir

Astuce : le mariage avec 1 petit poivron rouge en lamelles est très réussi.



## Tagliatelles Semi-complètes au Pesto Vert et Crevettes

### *Ingrédients pour 4 à 5 personnes*

- 400 g de tagliatelles semi-complètes
- 400 g de crevettes de taille moyenne
- 2 c. à S. de pignon de pin
- 1 yaourt nature entier ou ½ écrémé
- 2 c. à S. de parmesan
- 3 c. à S. d'huile d'olive vierge
- 1 gros bouquet de basilic frais et effeuillé
- 2 gousses d'ail épluché, sel, poivre

### *Préparation 10 minutes + cuisson 10 minutes*

Dans un grand volume d'eau salée faire cuire les tagliatelles ; le bon dosage étant de 5 g de sel/L et le temps celui indiqué sur le paquet (3 min = al dente, 8 min = classique).

Dans une poêle torrifier à sec quelques minutes les pignons de pin en veillant à ce qu'ils ne brûlent pas. Retirer.

Dans la même poêle mettre ensuite une goutte d'huile d'olive et faire sauter les crevettes pendant 2 à 3 minutes ; saler, poivrer. Retirer.

Mixer en sauce pesto pignons de pin, yaourt, parmesan, huile d'olive, ail, basilic.

Mélanger tagliatelles, pesto vert et crevettes.

Astuce : les pignons peuvent être remplacés par des cerneaux de noix.



## Mijoté Indien Potiron et Pois chiches Aux Amandes et Raisins Secs

### Ingrédients pour 5 à 6 personnes

- 1 kg de potiron coupé en gros morceaux - ou butternut
- 400 g de pois chiches + 200 g de tomates cerises
- 1 gros oignon haché + 3 gousses d'ail hachés
- 50 g de raisins secs + 2 c. à S. de noix de coco séchée
- 2 c. à S. d'amandes en poudre + 2 c. à c. d'amandes effilées
- ½ piment rouge épépiné et émincé + 400 ml de bouillon de poulet
- 1 c. à S. de coriandre hachée + 1 c. à c. de cumin moulu
- 1 + 1 c. à S. d'huile d'olive - ou huile plus neutre telle colza
- 1 jus de citron vert, sel, poivre + riz en accompagnement

### Préparation 20 minutes + cuisson 20 minutes

Placer le potiron en morceaux sur une plaque de four et arroser d' 1 c. à S. d'huile. L'enfourner 15 min à four chaud - 200°C.

Dans une casserole faire fondre l'oignon dans 1 c. à S. d'huile. Puis ajouter l'ail et laisser mijoter quelques minutes.

Ajouter cumin et piment. Laisser mijoter.

Ajouter ensuite tomates, sel et poivre. Incorporer le potiron et son jus de cuisson, le bouillon de poulet, raisins secs et pois chiches. Mijoter 15 minutes à feu moyen.

Puis ajouter amandes moulues, noix de coco, coriandre et jus de citron. Ajuster le sel.

Parsemer d'amandes effilées. Servir avec du riz.



## Chili Californien et Végétarien

© Madani - 160 Recettes Graines et Cie

### Ingrédients pour 4 personnes

|                                      |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 300 g de haricots rouges             | + 2 branches de céleri                |
| 1 grosse boîte de tomates pelées     | + 2 c. à S. de concentré de tomate    |
| 3 carottes                           | + 1 poivron rouge                     |
| 2 oignons                            | + 3 gousses d'ail                     |
| 2 c. à S. d'huile                    | + 15 cl de crème entière (facultatif) |
| 2 c. à c. de cumín                   | + 2 c. à c. de paprika                |
| 100 g de cheddar râpé - ou mimolette | + sel                                 |

### Préparation dont trempage 12 h et cuisson 2 h

Faire tremper les haricots rouges 12 h dans de l'eau froide. Egoutter.

Les mettre dans une casserole avec l'oignon et la carotte coupée en morceaux ; couvrir d'eau froide non salée et laisser mijoter 1h 30. Saler en fin de cuisson.

Couper en morceaux les tomates, le céleri, le restant des carottes, le poivron ; hacher oignon et ail.

Dans une cocote faire revenir oignon et ail dans l'huile. Ajouter tomates, céleri, carottes, poivron, épices, sel et le concentré de tomate dilué dans un petit verre d'eau. Faire cuire encore 30 minutes en mélangeant régulièrement.

Verser les haricots rouges dans la cocote avec un peu de leur eau de cuisson et réchauffer. Ajouter si besoin le côté juteux avec le jus des tomates pelées.

Servir avec la crème et le cheddar.





## Petit Salé aux Lentilles et Haddock

*Ingrédients 4 à 5 personnes*

200 g de lentilles vertes

250 g de haddock (à noter - le E 160b utilisé pour colorer n'est pas toxique)

100 g de carottes

75 g d'oignons

1 c. à S. d'huile d'olive vierge

½ jus de citron

10g d'aneth + 2 feuilles de laurier + 2 clous de girofle + Persil

*Préparation 15 minutes + 1h de trempage + cuisson 30 minutes*

Faire tremper les lentilles dans de l'eau pendant 1h. Egoutter mais garder l'eau

Couper les carottes et les oignons -sauf 1 oignon- en petits dés d'1 cm de côté. Piquer le dernier oignon avec les 2 clous de girofle.

Dans une cocotte verser la cuillère d'huile et faire revenir, à feu vif, oignons et carottes. Baisser le feu et ajouter oignon piqué, laurier et lentilles ; couvrir d'eau. Laisser mijoter 20 minutes pour attendrir les lentilles.

Pendant ce temps rincer et nettoyer le haddock en supprimant les exsudats qui pourraient être trop puissants en goût. Le couper en darnes assez fines.

Dans un plat disposer la potée de lentilles et les darnes de haddock ; passer le plat pendant 2 à 3 minutes au four pour tiédir le haddock. Servir avec persil pour ceux qui apprécient.

Astuce : après les 20 mn de cuisson on peut récupérer une partie des carottes/oignons et les mixer. On obtient ainsi un meilleur jus lié.





## Moussaka SANS Friture

*Ingrédients pour 5 à 6 personnes*

250 g de viande d'agneau  
250 g de seitan  
200 g de tomme de brebis  
4 grosses aubergines bien fermes  
250 g de sauce tomate  
2 oignons + 2 gousses d'ail  
2 c. à S. d'huile d'olive vierge  
Brins de persil, sel, poivre

*Préparation 25 minutes + cuisson 40 minutes en tout*

Tapisser une plaque de four de papier sulfurisé ; badigeonner au pinceau avec un peu d'huile. Trancher finement les aubergines non épluchées : tranches de moins d'1 cm d'épaisseur. A l'aide du pinceau rebadigeonner d'huile. Ces deux badigeons sont utiles pour dorer sans carbonner. Cuire 20 minutes à four chaud. A la sortie saler, poivrer.

Pendant ce temps faire dorer les oignons hachés grossièrement dans 2 c. à S. d'huile. Ajouter l'agneau et le seitan hachés grossièrement : les faire revenir dans les oignons dorés.

Ajouter sel, poivre, persil haché et gousse d'ail écrasée. Râper la tomme.

2 possibilités de présentation : en plat ou sur assiettes individuelles

° En plat unique, sur le plat à four d'aubergines, superposer viande, seitan, fromage.

° Dresser les assiettes en disposant les aubergines puis la viande et le seitan, enfin le fromage



## Paella Légère au Riz Complet

### Ingrédients pour 4 à 5 personnes

- 200 g de riz complet - basmati ou autre riz long incollable
- 8 grosses crevettes + 8 grandes moules (+ facultatif 8 praires)
- 250 g de petits encornets + 4 langoustines
- 4 morceaux de poulet
- 1 petit poivron rouge + petit poivron vert
- 3 tomates
- 200 g de petits pois écossés frais ou surgelés
- 1 oignon + 2 gousses d'ail
- 2 c. à S. d'huile d'olive vierge
- 1 c. à c. de piment d'Espelette + 1 capsule de safran + 1 dose de Spigol® (paella) + sel.

### Préparation 20 minutes + cuisson 1h (ou 20 minutes si Wok)

Hacher grossièrement oignon et ail. Couper les tomates en quartiers, les poivrons en lamelles. Dans une sauteuse, faire revenir les crustacés dans 1 c. à S. d'huile. Retirer les à l'aide d'une écumoire et faire revenir les morceaux de poulet. Ajouter les tomates, le poivron et l'oignon. Mouiller avec  $\frac{3}{4}$  de L d'eau et laisser cuire 40 minutes ; cela constitue le bouillon. Saler. Faire ouvrir les moules (et les praires) en les jetant dans un fond d'eau chaude ; à la fin, ajouter cette eau au bouillon mijoté. Ne garder que les 1/2 coquilles accrochées aux moules. Dans un plat à paella, faire revenir les encornets et l'ail dans l'autre c. à S. d'huile. Jeter le riz dans le plat à paella, verser le bouillon avec poulet et légumes. Puis les petits pois, le piment, le safran et le Spigol®- épice spéciale paella. Gouter et rectifier si besoin. Cuire à four très chaud - 210°C - pendant 10 minutes. Ajouter crustacés et coquillages et repasser 10 minutes au four. Sortir du four, couvrir et laisser reposer 5 minutes.

Astuce : cette recette peut être faite dans un wok, le temps de cuisson sera réduit de moitié.



## Poêlée de Champignons aux graines, œufs et Truite Fumée

©Cuisine Saine - Marabout

### Ingrédients pour 4 à 5 personnes

600 g de champignons de Paris + 600 g de pleurottes  
20 g de graines de tournesol + 20 g de graines de courges - grossièrement hachés  
4 œufs  
200 g de truite fumée  
1 piment rouge frais, épépiné, haché + 1 gousse d'ail  
2 c. à S. d'huile d'olive vierge  
½ Jus de citron + 2 c. à S. de feuilles de cerfeuil, sel, poivre

### Préparation + cuisson 20 minutes

Faire griller graines de tournesol et de courge 2 minutes, en remuant bien. Réserver.  
Dans la même poêle faire dorer la moitié des champignons dans 1 c. à S. d'huile ; cuire 4 minutes en remuant de temps en temps. Les transférer ensuite dans un saladier.  
Dans la poêle faire revenir l'autre moitié des champignons dans 1 seconde cuillère d'huile.  
Rassembler tous les champignons dans la poêle. Ajouter l'ail, le piment et faire chauffer 1 minute (ajouter un filet d'eau si cela accroche).  
Puis retirer du feu et ajouter le jus d'½ citron ; saler, poivrer. Mettre dans un saladier et couvrir pour conserver au chaud.  
Pocher les œufs pendant 3 minutes en les cassant et glissant l'un après l'autre, dans l'eau.  
À l'aide d'une écumoire, retirer les œufs, l'un après l'autre ; poser sur papier absorbant.  
Sur plat unique ou sur assiette individuelle disposer champignons, puis œufs et truite fumée, puis graines et cerfeuil. Saler, poivrer.



## Choucroute de la Mer

### *Ingrédients pour 4 personnes*

1 kg de chou à choucroute nature et précuite (ou cuite à la vapeur durant 30 minutes)  
200 g de haddock + 400 g de pavés de saumon + 4 filets de poisson blanc  
4 crevettes + 2 poignées de coquillages au choix coques, palourdes, praires ...  
2 oignons + 1 carotte + 1 poireau  
2 c. à S. d'huile d'olive vierge  
2 verres de vin blanc sec  
Baies de genièvre, sel, poivre

### *Préparation 10 minutes + cuisson 15 minutes*

Emincer oignon et poireau. Couper la carotte en julienne. Désabler et rincer les coquillages. Dans une grande sauteuse ou un Wok, faire revenir oignon, carottes et poireau. Saler. Ajouter la choucroute précuite, vin blanc et quelques baies de genièvre. Cuire 5 minutes. Puis ajouter par-dessus les filets de poisson, crevettes et coquillages. Saler légèrement le poisson et couvrir. Cuire, sans remuer, 8 à 10 minutes jusqu'à ouverture des coquillages. Au dernier moment ajouter le haddock coupé en morceaux ou tranches fines. Dresser le plat. Servir avec des pommes de terre ; compter 150 à 200 g de pomme de terre par personne.



*Diner's Club*



## Soupe épicée de Carottes aux amandes fumées

©Cuisine saine – Marabout

### Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de carottes coupées en morceaux  
500 cl de bouillon de légumes (ou bouillon-cube Bio) + 750 cl d'eau  
2 oignons jaunes (300 g)  
½ oignon rouge émincé  
40 g d'amandes fumées, grossièrement hachées  
1 c. à S. d'huile d'olive vierge  
6 tiges de coriandre fraîche + 1 c. à c. de coriandre moulue  
1 c. à c. de gingembre frais, râpé finement + 2 c. à c. de cumin moulu  
½ bâton de cannelle, sel, poivre  
facultatif: 200 g de yaourt à la grecque et 2 gousses d'ail pilées

### Préparation 10 minutes + cuisson 25 minutes

Dans une grande casserole faire revenir les oignons jaunes dans la cuillère d'huile.  
Ajouter gingembre, cumin, coriandre et cannelle et laisser mijoter 2 à 3 minutes. Ajouter et porter à ébullition les 500 cl de bouillon et 750 cl d'eau ; couvrir, cuire 20 minutes.  
Retirer le bâton de cannelle. Laisser reposer.  
Pendant ce temps, dans un bol, mélanger yaourt et ail pilé.  
Mixer la soupe au blender ou mixeur. Remettre sur le feu. Saler, poivrer.  
Garnir les assiettes de potage avec les oignons rouges émincés, amandes fumées et yaourt.  
Pour compléter le dîner : servir avec des tranches de pain et 1 œuf mollet par personne.



## Soupe de Châtaignes et Potimarron

Rectifiée de ©Graines - Madani

### *Ingrédients pour 4 personnes*

400 g de potimarron  
100 de marrons cuits  
1 poire - ou 1 pomme très parfumée  
10 cl de crème fraîche  
1 c. à S. d'huile d'olive vierge  
3 tranches de pain d'épices émiétté et légèrement grillé  
1 cube de bouillon de volaille  
1 pincée de noix de muscade, sel, poivre

### *Préparation 10 minutes + cuisson 30 minutes*

Evider et couper le potimarron en morceaux. Eplucher et couper la poire en morceaux.  
Dans une casserole à fond épais, faire revenir poire et potimarron dans la cuillère d'huile.  
Verser de l'eau froide sur 3 à 4 cm du bord et ajouter de cube de bouillon émiétté. Porter à ébullition puis baisser le feu. Ajouter les marrons ; goûter et rectifier avec sel et poivre.  
Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le tout soit tendre.  
Mixer au blender ou moulin ou mixeur. Remettre sur le feu et verser crème et muscade.  
Servir en assiette avec le pain d'épices émiétté et grillé très légèrement.  
Pour compléter le dîner : accompagner de tranches de pain et de fromage



## *Salade de Haricots Verts, Noix de Cajou et Magrets de Canard Fumées*

*Ingrédients pour 1 dîner de 4 personnes*

400 g de haricots verts coupés en deux en biseau

150 g de champignons de Paris

8 tomates cerises + 8 très petits oignons de mai

300 g de magret fumé - escalope de poulet fumée

40 g de noix de cajou

1 citron

Vinaigrette : 1 c. à S. d'huile de noisette + 1 c. à S. d'huile d'olive vierge

2 c. à S. de vinaigre de vin - ou balsamique

Ciboulette ciselée, sel, poivre

*Préparation 10 minutes + cuisson 8 minutes*

Faire cuire 8 minutes, dans un grand volume d'eau, les haricots verts coupés en deux.

Pendant ce temps, dans une poêle à sec, faire dorer les noix de cajou.

Émincer les champignons et les arroser de jus d'un citron (contre le noircissement).

Tomates cerises et petits oignons de mai peuvent être coupés en deux ou rester entiers.

Préparer la vinaigrette avec les 2 huiles, le vinaigre, sel, poivre et ciboulette ciselée.

Dresser les assiettes avec légumes et magret. Arroser de vinaigrette. Parsemer de noix de cajou grillées.

Servir au dîner avec 2 tranches de pain aux céréales Bio, toastées au four.



## *Salade de Mâche aux Foies de Volaille, noisettes et Cranberries*

### *Ingrédients pour 1 dîner de 4 personnes*

200 g de mâche fraîche

200 g de foies de volaille

40 g de noisettes hachées grossièrement

20 g de pignons de pin - ou 15 g de graines de tournesol

25 g de cranberries

1 bulbe de fenouil

Vinaigrette : 1 c. à S. d'huile de noix (ou noisettes) + 1 c. à S. d'huile de colza

2 c. à S. de vinaigre de vin (ou balsamique)

1 c. à S. de moutarde forte

1 échalote émincée

1 pincée de gingembre, sel, poivre

### *Préparation 10 minutes + cuisson 5 minutes*

Préparer la vinaigrette avec huiles, vinaigre, graines, gingembre, cranberries, puis l'échalote.

Dans une poêle, faire dorer les foies de volaille pendant 5 minutes, à feu doux.

Couper l'intérieur du bulbe de fenouil en petits dés.

Disposer la mâche et les dés de fenouil dans un saladier. Arroser de vinaigrette et rajouter les foies de volaille par-dessus ainsi que les pignons de pin ou graines de tournesol.

Remélanger doucement.

Servir au dîner avec 2 tranches de pain à l'épeautre ou pain aux noix (si de saison).





## Risotto nouveau de Crozets au poisson blanc

©Pauline Wissart

### Ingrédients pour 4 personnes

250 g de crozets

4 tomates émincés

400 g de poisson blanc au choix

100 g de parmesan

4 échalotes + 4 gousses d'ail

2 c. à S. d'huile d'olive vierge

1 L de bouillon de poisson + 20 cl de vin blanc moelleux

4 brins de persil, sel, poivre

### Préparation 10 minutes + cuisson 30 minutes

Faire cuire dans cuillère d'huile.

Pendant ce temps émincer les échalotes et l'ail et les faire revenir dans une sauteuse dans l'autre cuillère d'huile. Ajouter les crozets en remuant sans cesse et mouiller au vin blanc. Dès que le vin est évaporé, verser en plusieurs fois le litre de bouillon de poisson, toujours sans cesser de remuer.

Au bout de 10 minutes, soit à mi-cuisson des crozets, ajouter le poisson. Laisser cuire 5 minutes puis ajouter les tomates émincées. Cuire encore 5 minutes (soit total 20 minutes).

Une fois les crozets cuits, ajouter le parmesan râpé ; couvrir et laisser reposer 2 minutes.

Remuer et rectifier avec sel et poivre. Servir avec les brins de persil.

En été servir avec une salade frisée.





## Quinoa à la Cantonaise, Œufs, Crevettes et Petits Pois

### *Ingrédients pour 4 personnes*

200 g de quinoa  
250 g de petits pois  
100 g de crevettes roses  
4 œufs  
4 tranches de jambon  
100 g de parmesan émincé en lamelles  
2 c. à S. d'huile d'olive vierge  
1 L de bouillon de poulet - ou de légumes  
1 oignon émincé, sel, poivre

### *Préparation 10 minutes + cuisson 35 minutes*

Faire revenir les œufs dans 1 cuillère d'huile, remuer au fouet, jusqu'à cuisson complète. Émietter et réserver.

Dans une sauteuse faire dorer les oignons émincés dans l'autre cuillère d'huile. Ajouter le quinoa et mouiller au vin blanc. Dès que le vin est évaporé, verser le litre de bouillon en plusieurs fois, remuer en permanence.

À mi-cuisson, soit au bout de 15 minutes, ajouter petits pois et crevettes. Cuire encore 10 minutes et ajouter le jambon émincé ou en dés et les œufs émiettés. Cuire encore 5 minutes.

Lorsque le quinoa est cuit, saupoudrer le parmesan en lamelles, couvrir et retirer du feu.

Rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre.



## *Tomates Farcies Boulgour, Olives et Chèvre Frais*

### *Ingrédients pour 4 personnes*

8 tomates branches de taille moyenne

12 olives noires

2 oignons nouveaux

50 g de boulgour

200 g de fromage de chèvre frais

2 c. à S. d'huile d'olive

20 g de pignons de pin

Menthe fraîche, sel, poivre

### *Préparation 15 minutes, dont 8 à 10 minutes de cuisson*

Rincer le boulgour et le faire cuire dans 3 fois son volume en eau, pendant 8 minutes environ ; égoutter et réserver.

Pendant ce temps couper les chapeaux des tomates et les évider. Saler et les retourner sur un linge afin de les dégorger de leur eau.

Faire griller les pignons de pin à sec dans une sauteuse.

Hacher les oignons et les olives. Couper le jambon en dés. Hacher la menthe fraîche.

Mettre tous les ingrédients dans un saladier, ajouter le fromage de chèvre frais écrasé.

Mélanger, saler, poivrer. Remplir les tomates. Mettre un peu au réfrigérateur et servir.

Accompagner d'une grande tranche de pain au levain passée sous le grill du four.



## Tarte au Roquefort, Mascarpone, Oignons et Noix

*Ingrédients pour 4 à 5 personnes*

Pâte brisée : 250 g de farine de blé (moitié complet, moitié T55) - 125 g de beurre - 1 œuf

Garniture : 125 g de cerneaux de noix

100 g de roquefort

200 g de mascarpone

2 gros œufs

50 ml de lait

1 c. à S. d'huile d'olive + 1 c. à S. d'huile de noix

4 oignons,

3 c. à S. de persil, sel, poivre

*Préparation 30 minutes + cuisson 15 et 45 minutes*

Étaler la pâte à tarte sur un plat à tarte de 25 cm avec de bons bords de 3-4 cm. Recouvrir de papier de cuisson et lester de haricots secs. Faire cuire 10 minutes à 200°C. Retirer haricots et papier, réenfourner 5 minutes. Sortir et refroidir.

Pendant ce temps faire revenir les oignons dans 1 cuillère d'huile d'olive. Ajouter un peu d'eau, couvrir et laisser mijoter 20 à 25 minutes ; les oignons doivent être fondants. Puis les caraméliser à feu plus vif (on peut ajouter 1 cuillère de sucre en poudre).

Battre 2 œufs avec la mascarpone et le lait. Saler, poivrer.

Sur le fond de tarte verser le coulis d'oignons, émietter le roquefort, verser les œufs préparés.

Enfourner à four chaud à 190°C pendant 40 minutes afin de la dorer joliment.

Pendant ce temps griller les noix dans la cuillère d'huile de noix. Répartir sur la tarte.



## Tarte aux Champignons et parmesan

©Tartes pas comme les autres – Virginie Garnier

*Ingrédients pour 4 à 5 personnes*

*Pâte feuilletée de 250 g de farine*

*100 g de girolles + 100 g de chanterelles / lavées à grande eau et égouttées sur linge*

*30 g de parmesan*

*3 œufs*

*2 échalotes émincées + 1 gousse d'ail écrasée*

*30 cl de lait + 10 cl de crème fraîche*

*2 c. à S. d'huile d'olive + 20 g de beurre*

*Préparation 30 minutes + cuisson 10 et 30 minutes*

*Dérouler la pâte feuilletée dans un moule et piquer avec une fourchette. Recouvrir de papier sulfurisé et haricots secs. Enfourner 10 minutes à 200°C ; sortir et retirer les haricots.*

*Couper les girolles en deux. Ecraser l'ail avec le plat d'un couteau, émincer les échalotes.*

*Dans une sauteuse, faire revenir les champignons dans l'huile, ajouter une pincée de sel, couvrir et laisser mijoter 3 à 4 minutes. Ajouter les échalotes et l'ail. Saler et poivrer.*

*Quand les champignons commencent à dorer ajouter le beurre et cuire encore 3 à 4 minutes en remuant de temps en temps. Mélanger le lait, la crème et les œufs.*

*Disposer les champignons sur le fond de tarte précuit puis la préparation lait crème. Enfourner 30 minutes à four chaud 190 à 200°C. À la sorti, ajouter le parmesan mis en copeaux à l'aide d'un économe.*





# Tarte Rustique Carottes, Ricotta et Curcuma

©Tartes rustiques - Emilie Franzo

*Ingrédients pour 6 personnes*

Pâte : 250 g de farine

125 g de beurre

1 œuf + 2 c. à S. de curcuma, sel, eau fraîche

Garniture : 2 carottes oranges + 2 carottes violettes (ou panais) + 2 carottes jaunes

180 g de ricotta

1 oignon émincé

10 cl de crème liquide - ou crème végétale au choix

1 c. à S. d'huile d'olive

1 jaune d'œuf pour la dorure, sel, poivre

*Préparation 40 minutes + cuisson 30 minutes*

Faire la pâte en mélangeant farine, sel et beurre ramolli. Dans un puit placer l'œuf, le curcuma et 1 c. à S. d'eau fraîche. Mélanger et travailler rapidement avec la paume de la main. Couvrir et laisser reposer 30 minutes à 1h au frais (peut être préparée la veille).

Couper les carottes en rondelles fines. Mélanger ricotta, crème liquide ; saler et poivrer.

Dans une poêle faire revenir l'oignon émincé dans la cuillère d'huile d'olive.

Étaler la pâte sur une feuille de papier sulfurisé. Verser la préparation de ricotta en laissant un bord de 4 cm. Disposer les tranches de carottes par-dessus et rabattre la pâte.

Battre l'œuf et en badigeonner les bords de pâte.

Glisser le papier avec la tarte sur une plaque de cuisson ; enfourner 30 minutes à 180°C.

Astuce : les carottes (et panais) peuvent également être coupées dans le sens de la longueur.





## Quiche Lorraine Allégée

*Ingrédients pour 4 à 5 personnes*

Pâte : 200 g de farine bise de grand épeautre - ou farine de blé  
100 g de beurre  
3 petits suisses, sel

Garniture : 3 autres petits suisses  
3 gros œufs  
70 g de comté  
1 tranche de 300 g de jambon coupé épais  
20 cl de crème fraîche ou de crème végétale au choix, sel, poivre.

*Préparation 20 minutes + cuisson 45 minutes et 1h de repos*

° Dans un saladier, préparer la pâte ; mélanger la farine, le beurre mou et coupé en petits cubes, les petits suisses bien égouttés et le sel. Amalgamer à la main (pas trop longtemps) et faire une boule. Couvrir et mettre au frais 30 minutes à 1h afin de faciliter l'étalement.

° Préchauffer le four à 180°C pendant l'abaissement de la pâte sur un plan bien fariné.

Prévoir un moule de 22 cm. Faire une pré-cuisson de 15 minutes avec papier sulfurisé et haricots secs. Sortir et refroidir pendant la préparation de la garniture.

° Sur la pâte, disposer les cubes de jambon puis le mélange œufs battus avec les petits suisses et la crème. Saler et poivrer. Parsemer de comté râpé. Enfourner 30 minutes à 180°C.

Servir avec une roquette assaisonnée à l'huile de pépins de raisin ou de colza.



## *Pizza d'Épeautre aux Graines de Courge, Patate Douce et fromage de Brebis*

©Cuisine saine – Marabout

*Ingrédients pour 4 à 5 personnes*

Pâte: 300 g de farine d'épeautre

2 c. à S. d'huile d'olive + 250 ml d'eau tiède

2 c. à c. de levure fraîche + ½ c. à c. de sel

800 g de patates douces coupées, à la mandoline, en fines rondelles

200 g de fromage de brebis - ou de chèvre

60 g de graines de courge + quelques feuilles de roquette

3 oignons jaunes émincés + 1 long piment vert frais épépiné et haché finement

2 c. à S. d'huile d'olive

*Préparation 30 minutes + cuisson 15 minutes et repos 30 minutes*

Dans un saladier, mélanger farine, levure et sel. Creuser un puit, verser l'eau et le sel.

Bien mélanger et pétrir pendant 5 minutes sur un plan de travail fariné. Laisser reposer au frais pendant 30 minutes.

Dans une poêle, faire revenir les oignons émincés dans 2 c. à S. d'huile pendant 5 minutes.

Puis baisser le feu et faire dorer pendant 20 minutes. Remuer de temps en temps. Refroidir.

Pendant ce temps, préchauffer le four à 220°C et huiler la grande plaque (ou 2 petites).

Étaler la pâte sur la plaque. Par-dessus, disposer les oignons dorés, puis les rondelles de patates douces en les faisant se chevaucher, et enfin les graines de courge. Cuire 15 minutes.

A la sortie parsemer de piment haché, de fromage de brebis émietté et de feuilles de roquette.



## Wok aux Légumes Croquants

©200 menus équilibrés en 20 minutes

### Ingrédients pour 4 personnes

- 100 g de pois gourmands frais
- 150 g de germes de soja
- 150 g de fleurettes de chou-fleur (surgelées ou frais)
- 150 g de fleurettes de brocolis
- 2 c. à S. de graines de sésame doré
- 1 c. à S. d'huile d'olive - ou autre au choix
- 2 c. à S. de sauce soja
- 2 c. à S. de sauce d'huître, sel, poivre

### Préparation 5 minutes + cuisson 5 minutes

Dans une casserole d'eau bouillante, plonger les légumes ; à ébullition cuire 2 minutes.

Faire chauffer la cuillère dans le Wok (si dans une casserole, compter le double d'huile).

Ajouter les légumes bien égouttés. Faire sauter 2 à 3 minutes.

Ajouter sauce soja et sauce d'huître. Assaisonner avec sel et poivre. Saupoudrer de graines de sésame : ce sera meilleur si le sésame est légèrement doré ou grillée au four.

Astuce : pour en faire un plat complet, ajouter des mini-épis de maïs, des restes de riz, des oignons rouges en quartiers ainsi que des crustacés ou cubes de restes de volaille.

Dans ce cas chauffer 2 minutes de plus.





## Galettes aux Epices Indiennes, Pois chiches et Raïta de Carottes

### Ingrédients pour 4 à 5 personnes

1 boîte de 400 g de pois chiches, rincés et égouttés

30 g de jeunes pousses d'épinards

1 pain pita de 80 g (libanais) - ou un autre pain plat qu'on aura poêlé

1 c. à c. de gingembre frais, râpé + 1 c. à c. de cannelle

1 c. à c. de cumín en poudre + 1 c. à c. de piment d'Espelette

Huile d'olive

4 quartiers de citron, menthe fraîche, sel, eau

Raïta : 1 petite carotte râpée + 1 yaourt à la grecque + ½ c. à c. de piment

### Préparation et cuisson 30 minutes

Préparer le Raïta de carottes en mélangeant carotte râpée, piment et yaourt.

Mixer les pois chiches avec piment, menthe, cumín, cannelle, gingembre et 2 c. à S. d'eau.

Façonner chaque galette à partir de 2 cuillérées à soupe rase de cette préparation.

Dans une poêle, chauffer l'huile. Faire revenir les galettes à feu moyen : compter 3 minutes de chaque côté. Elles doivent être bien dorées.

Servir avec les jeunes pousses épinards, le Raïta, 1 quartier de citron et le pain pita (ou des tranches fines de pain grillées au four).



*Un Rêve de DESSERT*



## Tarte sablée noisettes, Citron et Coco

### Ingrédients pour 6 personnes

|                      |   |                          |
|----------------------|---|--------------------------|
| <u>Pâte sablée</u> : | 250 g de farine T45 ou T55                                | 1 pincée de sel          |
|                      | 100 g de beurre mou                                       | 100 g de sucre glace     |
|                      | 60 g de poudre de noisettes - ou 45 g de poudre d'amandes |                          |
|                      | 1 gros œuf  |                          |
| <u>Garniture</u> :   | 90 g de noix de coco râpée                                | 1 citron non traité      |
|                      | 150 g de yaourt nature                                    | 4 œufs                   |
|                      | 100 g de beurre mou                                       | 150 g de sucre en poudre |
|                      | 1 c. à c. d'extrait de vanille                            |                          |

### Préparation 15 pâte et 15 minutes garniture + cuisson 30 minutes

Pâte ; mélanger le beurre mou et la poudre de noisettes, puis le sucre glace et le sel. Incorporer l'œuf et la farine. Mélanger 1 minute. Mettre en boule et au frais 1 h si possible. Étaler et disposer la pâte dans un moule de 25 cm de diamètre. Remettre au frais.

Pendant ce temps, râper un peu de zeste de citron et presser le jus du citron.

Battre le beurre en crème avec le sucre en poudre. Incorporer les œufs un à un. Ajouter ensuite de yaourt, l'extrait de vanille, le jus du citron et le zeste, puis en dernier la noix de coco râpée. Verser sur la pâte.

Cuire 30 minutes à 180°C (therm. 6).

Saupoudrer d'un peu de noix de coco et de sucre glace.



## KEY Lime PIE

©Hervé Palmieri - Desserts faciles

### *Ingrédients pour 6 à 7 personnes*

200 g de biscuits sablés au beurre

40 g de beurre fondu

6 gros citrons ou 8 moyens pour obtenir 18 cl de jus

60 cl de lait concentré sucré - ou 60 cl lait + 30 lait en poudre + 30 g de sucre

100 g de crème fraîche épaisse

### *Préparation 30 minutes + cuisson 20 minutes*

Fond de tarte à partir des sablés : écraser les sablés dans un bol et lier avec le beurre fondu.

Recouvrir un plat à tarte de 22 à 25 cm de diamètre avec du papier sulfurisé. Étaler la pâte sur le plat à tarte et sans faire de bord. Enfourner 10 minutes à four chaud 180°C (couvrir de papier sulfurisé et haricots secs pour lester).

Pendant ce temps, râper 2 zestes de citrons verts Bio et presser les 18 cl de jus de citron.

Dans un saladier fouetter la crème fraîche et le lait concentré (ou le mélange lait, sucre, lait en poudre ce qui serait plus naturel). Verser sur le fond de tarte précuit.

Enfourner une nouvelle fois pendant 10 minutes à 180 °C.

La déguster après 1 à 2 h au frais.



# Tarte aux Abricots et au Romarin

©Quiches et tartes - Marabout

*Ingrédients pour 4 personnes*

Pâte sablée : 250 g farine  
100 g de beurre  
40 g de poudre d'amandes  
1 œuf, 1 pincée de sel

Garniture : 500 g d'abricots  
50 g de sucre  
30 g de poudre d'amandes  
25 g d'amandes effilées  
1 c. à S. de miel  
2 - 3 brins de romarin

*Préparation 20 minutes + cuisson 15 + 30 minutes*

Préparer classiquement la pâte sablée en mélangeant farine, sel, et poudre d'amandes. Puis ajouter les cubes de beurre mou. Faire une boule ; si possible laisser reposer 30 minutes à 1h au frais (voire la préparer la veille).

Étaler la pâte et faire une pré-cuisson de 15 minutes avec papier sulfurisé et haricots secs dessus ; four à 180°C.

Couper les abricots en deux et retirer les noyaux.

Sur le fond de tarte, répartir la poudre d'amandes en premier puis disposer les oreillons d'abricots par-dessus. Saupoudrer de sucre et d'amandes effilées. Parsemer les brins de romarin et enfin arroser de miel.

Enfourner 30 à 35 minutes jusqu'à ce que les abricots soient bien dorés.





# Tarte au Beurre Salé, Mangue et Caramel

©Quiches et tartes - Marabout

## Ingrédients pour 4 personnes

|   |   |
|---|---|
| <u>Pâte sablée</u> : 250 g farine       | <u>Crème d'amandes</u> : 50 g de poudre d'amandes |
| 100 g de beurre                         | 50 g de sucre                                     |
| 40 g de poudre d'amandes                | 50 g de beurre                                    |
| 1 œuf, 1 pincée de sel                  | 1 œuf   |
| <u>Garniture</u> : 2 œufs               |   |
| 80 g de sucre                           | 3 c. à S. de sucre brun                           |
| 1 c. à S. de beurre (soit environ 20 g) | 80 g de crème épaisse                             |
| 200 g de chair de mangue en lanières    | 3 caramels au beurre salé                         |

## Préparation 10 + 15 minutes + Cuisson 15 + 20 minutes

Crème d'amandes : travailler le beurre bien ramolli avec le sucre. Battre l'œuf avec une fourchette et l'incorporer au beurre/sucre. Ajouter enfin la poudre d'amandes ; bien fouetter. Elle peut être préparée la veille sans problème ; tenir au frais.

Préparer classiquement la pâte sablée en mélangeant farine, sel, et poudre d'amandes. Puis ajouter les cubes de beurre mou. Faire une boule ; si possible laisser reposer 30 minutes à 1h au frais (o la préparer la veille, comme la crème d'amandes).

Dans une poêle faire un caramel avec le sucre brun et un peu d'eau. Ajouter la cuillère de beurre. Faire revenir les lanières de mangue pendant 5 minutes.

Étaler la pâte sablée sur le fond de tarte ou plusieurs petits fonds de tartes individuels. Répartir la crème d'amandes sur le fond puis les lanières de mangue caramélisées.

Enfourner à 180°C pendant 20 minutes. Pendant ce temps couper les caramels en petits dés. A la sortie du four, laisser tiédir quelques minutes puis poser les cubes de caramel par-dessus. Servir tiède ou froid.



# Tarte aux Noix, Chocolat Noir et Vanille

Base de ©Catherine Kluger - Tartes sucrées

## Ingrédients pour 6 personnes

|   |  |
|---|--|
| <u>Pâte sablée</u> : 250 g de farine              | <u>Garniture</u> : 100 g de cerneaux de noix |
| 100 g de beurre                                   | 50 g de sucre brun                           |
| 40 g de poudre d'amandes                          | 100 g de miel                                |
| 1 œuf   | 50 g de chocolat noir                        |
| 1 pincée de sel                                   | 25 g de beurre                               |
| <u>Crème vanille</u> : 1 gousse de vanille        | 35 cl de crème fraîche                       |
| 250 ml de crème fraîche liquide                   |  |
| 3 jaunes d'œufs                                   |  |
| 50 g de sucre en poudre                           |  |
| 2 feuilles de gélatine trempées dans l'eau froide |  |

## Préparation 30 minutes + repos 2 h + cuisson 40 minutes

Faire un fond de tarte sablée classique en mélangeant farine, beurre mou puis poudre d'amandes, œuf et sel. Faire une boule et, si possible, laisser reposer un peu. Étaler sur plat à tarte, couvrir de papier sulfurisé et lester de haricots secs. Enfourner 15 minutes à 180°C.

Garniture : faire fondre le beurre et le chocolat au bain-marie. Puis mélanger avec le sucre brun, le miel et la crème fraîche. Ajouter les cerneaux de noix. Verser cette garniture sur le fond de tarte précuit. Enfourner pendant 25 à 30 minutes à four chaud 180°C.

Crèmeux de vanille : porter la crème fraîche liquide à ébullition avec les grains de l'intérieur de la gousse de vanille grattée au couteau. Ajouter les jaunes d'œufs et le sucre en poudre. Cuire minutes sans cesser de fouetter ; sans faire bouillir. Mixer puis ajouter les feuilles de gélatine trempées et égouttées. Refroidir. Et mixer à nouveau. Verser dans un moule ou un cercle à tarte de même diamètre que la tarte aux noix. Chemiser avec film ou papier. Placer au congélateur au moins 2 h. Puis démouler et poser sur la tarte. Servir frais.





# Clafoutis aux Poires et Thé Chaï Impérial

Sur une base de recette du Palais des Thés®

## Ingrédients pour 6 personnes

4 grosses poires (ou pommes selon recette d'origine) coupées en dés  
3 c. à S. soit 15 g de thé noir Chaï Impérial (ou 7 mousselines) - ou autre thé épice  
3 œufs  
25 cl de crème liquide  
100 g de sucre brun  
100 g de farine  
5 biscuits spéculoos - ou autres biscuits au choix

## Préparation 20 minutes + cuisson 40 minutes

Dans une casserole, porter à ébullition la crème et le thé Chaï. Retirer du feu et laisser infuser 4 minutes. Retirer le thé avec une passoire. Refroidir.

Pendant ce temps, dans un saladier, mélanger sucre et œufs. Ajouter la crème au thé et la farine. Remuer afin d'obtenir une pâte homogène.

Beurrer un plat à charnière type moule à manqué. Déposer les dés de poires, puis la pâte.

Saupoudrer le sucre roux et les biscuits type spéculoos préalablement écrasés.

Enfourner à 180°C pendant 40 minutes.



## *Crumble aux Cranberries et Pommes*

### *Ingrédients pour 4 personnes*

|                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <i>50 g de cranberries</i>           | <i>1 citron</i>                    |
| <i>50 g de sucre</i>                 | <i>2 c. à S. de cassonade</i>      |
| <i>2 c. à S. de flocons d'avoine</i> | <i>2 c. à S. de féculé de maïs</i> |
| <i>50 g de beurre</i>                |                                    |
| <i>2 c. à S. de poudre d'amandes</i> |                                    |
| <i>1 c. à c. de cannelle</i>         |                                    |
| <i>1 c. à c. de muscade</i>          |                                    |

### *Préparation 15 minutes + Cuisson 20 minutes*

*Couper les pommes épluchées en morceaux, puis les citronner.*

*Dans un saladier mélanger cranberries, pommes, féculé de maïs, sucre et épices.*

*Dans un autre saladier mélanger la farine, la poudre d'amandes, la cassonade, les flocons d'avoine et le beurre coupés en petits cubes. Travailler la mélange du bout des doigts pour obtenir une pâte granuleuse.*

*Dans un plat à four, verser les fruits mélangés et recouvrir de la pâte granuleuse.*

*Enfourner 20 minutes à 200°C jusqu'à ce que le Crumble soit doré.*



## *Cake Moelleux d'Épices au Miel*

©Hervé Palmieri - Desserts faciles

### *Ingrédients 8 à 10 parts*

|                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 150 g de beurre                   | 3 œufs                             |
| 20 cl de lait                     | 300 g de farine tamisée            |
| 4 c. à S. de miel                 | 200 g de cassonade - ou sucre brun |
| 2 c. à c. de gingembre moulu      | 2 c. à c. de mélange cinq-épices   |
| 1 c. à c. d'extrait de vanille    | ½ sachet de levure chimique        |
| ½ c. à c. de bicarbonate de soude | 5 g de sel fin                     |

### *Préparation 20 minutes + cuisson 45 minutes*

Dans une casserole, faire fondre le beurre dans le lait. Tiédir.

Pendant ce temps, dans un bol, fouetter œufs, cassonade, miel, extrait de vanille, épices et sel. Le mélange doit être bien mousseux et avoir doublé de volume.

À l'aide d'une spatule ajouter progressivement farine, levure et bicarbonate. Puis, tout en remuant, incorporer le lait au beurre. Verser dans un moule beurré et fariné.

Enfourner 45 minutes à four chaud 180°C. Se conserve emballé pendant plusieurs jours.

Astuce ; à la sortie du four et avant de le démouler, l'arroser d'un sirop obtenu en laissant chauffer pendant 10 minutes, 100 g de sucre et 15 cl d'eau.





## Yaourt Chocolat-Gingembre

©Tout Yourtière - Loepper

### *Ingrédients pour 8 pots*

75 cl de lait entier

1 yaourt (pas à 0% mg)

240 g de chocolat noir à au moins 70 % de cacao

1 c. à c. de gingembre moulu

### *Préparation 10 minutes + étuve 8 à 10 h*

Faire fondre les carrés de chocolat et le gingembre moulu dans le lait légèrement tiédi.

Ajouter un peu de ce lait au yaourt jusqu'à obtenir une préparation homogène. Puis ajouter le reste du lait. Battre le tout.

Verser la préparation dans les pots sans les couvrir. Étuver dans la yaourt durant 8 à 10 h.

Fermer les pots. Les placer au réfrigérateur au moins 2 h.



# Baba aux Fruits de la Passion

©Thierry Molinengo - Fruits

## Ingrédients pour 8 personnes

Baba : 225 g de farine T45 (à pâtisserie)

50 g de beurre

3 œufs

1 c. à S. bombée de sucre

10 g de levure fraîche de boulanger

1 petite c. à c. rase de sel

Sirop : 80 g de sucre

50 cl d'eau

Zeste 1 citron et 1 orange

1 verre de rhum

1 gousse de vanille

Fruits : kiwi, clémentines, carambole, kaki ou mangue

+ Crème liquide/chantilly

## Préparation 30 minutes + 2 repos à 45 minutes + cuisson 25 minutes

Baba : dans un saladier ou cuve d'un robot, diluer la levure dans le lait tiédi. Puis ajouter la farine et 2 des œufs. Battre au mixer pendant 2 minutes. Incorporer le beurre et battre une nouvelle fois 2 minutes. Ajouter le dernier œuf. Mélanger 5 minutes. Ajouter enfin sel et sucre et battre une dernière fois pendant 2 minutes. Laisser lever pendant 45 minutes en couvrant d'un linge. Lorsque la pâte aura doublé de volume, la dégazer avec la main.

Transvaser dans un moule à baba. Couvrir, laisser lever 45 minutes (doublera en volume).

Enfourner à 180°C pendant 25 minutes. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Sirop : pendant la cuisson du baba porter à ébullition tous les ingrédients du sirop. Retirer du feu et laisser infuser jusqu'à refroidissement complet. Verser sur le baba par étapes.

Garniture : préparer les quartiers de clémentine, rondelles de kiwi, lamelle de carambole, kaki ou mangue. Garnir l'intérieur du baba imbibé de sirop de ces fruits. Chantilly en déco.





## Les Nusschnittlis d'un chef alsacien

©Raoul Maeder - Folie, signatures de 60 pâtisseries

### Ingrédients pour 8 Nusschnittlis

Pâte linzer: 40 g de sucre glace

40 g de sucre semoule

80 g de beurre

1 œuf

1 c. à S. de poudre de noisettes

200 g de farine + 1 pincée bicarbonate

1 c. à c. de cannelle + 1 pincée de sel

120 g de confiture de framboises

Fourrage: 100 g de sucre semoule

1 c. à S de poudre de noisettes

1 c. à S. de noisettes effilées

1 c. à S. de poudre d'amandes

1 c. à S. d'amandes effilées

2 blancs d'œufs

1 c. à c. de cannelle

Préparation 40 minutes + cuisson 30 minutes

+ 2 repos, 1 repos de 12h pour linzer & 1 jour avant de cuire

Pâte linzer: dans la cuve d'un batteur mélanger tous les ingrédients dans l'ordre. Un fois que la pâte est homogène, former une boule. Filmer et mettre 12 h au réfrigérateur.

Abaïsser une pâte fine de moins d' ½ cm d'épaisseur. Foncer les 8 petits moules. Garnir chaque fond de tarte d'une cuillère à soupe de confiture de framboises.

Fourrage: mettre tous les ingrédients dans une casserole et les chauffer en remuant constamment. Retirer avant ébullition et garnir les fonds de tarte.

L'idéal serait de laisser sécher 24h à température ambiante. Enfourner 30 minutes à 150°C.



*Un nuage de détente*

## Barres Moelleuses Fruits Secs et Graines

### Ingrédients pour 16 barres

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 180 g de flocons d'avoines            | 100 g de noix de coco râpée               |
| 80 g de farine (si possible complète) | 50 g de graines de courge                 |
| 30 g d'amandes effilées               | 40 g de raisins secs                      |
| 1 c. à c. de bicarbonate de soude     | 30 g de baies de goji                     |
| 1 c. à c. de fleur de sel             | 35 g de cranberries (canneberges séchées) |
| 3 c. à S. d'huile vierge              | 180 ml de sirop de riz                    |
| ½ c. à c. d'extrait de vanille        |   |

### Préparation 15 minutes + cuisson 25 minutes

Graisser et chemiser un moule de 20 x 30 cm de papier sulfurisé en laissant dépasser de 5 cm sur les côtés les plus longs.

Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs ; ni huile, ni sirop, ni extrait de vanille.

Dans une poêle faire chauffer l'huile et le sirop. Laisser bouillir jusqu'à ce que l'huile soit fondue. Hors du feu, incorporer l'extrait de vanille. Y verser les ingrédients secs et mélanger (à la main c'est plus facile car le mélange est ferme).

Déposer dans le moule et aplanir en appuyant bien avec une spatule ou la main humide.

Cuire 25 minutes à 180°C jusqu'à ce que la surface soit dorée. Éteindre et laisser 5 minutes.

Sortir du four, attendre 15 minutes et démouler en soulevant les bords du papier. Refroidir avant de décoller le papier. Puis découper les barres.

Astuce ; si collantes, les repasser 5 minutes au four à 150°C, + 5 minutes dedans four éteint.



## Barres Céréales et Fruits (abricots ou poires)

### Ingrédients pour 18 barres

180 g de flocons de quinoa (ou de riz)  
70 g de farine de quinoa (ou de riz)  
4 c. à S. d'huile vierge  
100 g de miel  
3 œufs  
1 c. à S. de zeste d'orange  
1 c. à c. de levure chimique

150 g d'abricots secs (ou poires séchées)  
75 g de graines de tournesol  
80 g d'amandes hachées - ou noix  
2 c. à S. de purée d'abricots (ou poires)  
2 c. à c. d'extrait de vanille  
1 c. à c. de cardamome moulue

### Préparation 15 minutes + cuisson 20 minutes

Graisser et chemiser de papier sulfurisé un moule rectangulaire de 20 x 25/30 cm.

Hacher grossièrement la moitié des abricots ; couper les autres en deux et les réserver.

Mélanger les abricots hachés avec flocons, farine de quinoa, graines de tournesol, amandes hachées, cardamome, levure chimique et zeste d'orange.

Dans une casserole, faire chauffer à feu moyen, huile et miel. Porter à ébullition sans cesser de remuer jusqu'à ce que le mélange soit bien fondu. Ajouter les ingrédients secs, les œufs et l'extrait de vanille. Mélanger bien et transvaser dans le moule. Enfoncer légèrement les ½ oreillons d'abricots dans la préparation.

Cuire 20 minutes à 180°C jusqu'à ce que le dessus soit doré. Badigeonner de confiture ou purée d'abricots et laisser refroidir dans le moule. Après refroidissement, couper en barres.





## Granola aux Pommes Séchées

### Ingrédients pour 1 kg de granola

|   |                              |
|---|------------------------------|
| 40 g de flocons d'avoine                | 75 g de noix de pécan        |
| 250 ml de sirop d'érable                | 35 g de noisettes concassées |
| 60 g de cassonade                       | 60 g de graines de tournesol |
| 4 c. à S. d'huile de colza ou noisettes | 60 g de graines de courge    |
| 150 g de pommes séchées, en morceaux    | 60 g de graines de lin       |
| 75 g de cranberries                     | 60 g de graines de chanvre   |
| 35 g de raisins secs                    |                              |

### Préparation 10 minutes + cuisson 30 minutes

Dans un saladier, mélanger flocons d'avoine, noix, noisettes et toutes les graines.

Dans une casserole, faire fondre à feu doux, et en remuant, sirop d'érable, sucre et huile.

Ajouter le mélange de la préparation sèche de manière à bien l'enrober.

Étaler sur un plat à four chemisé de papier sulfurisé ; veiller à ne pas avoir de gros amas.

Cuire 25 minutes à 160°C jusqu'à ce que le mélange soit bien doré. Ajouter raisins secs, cranberries et pommes séchées coupées en petits morceaux. Enfourner à nouveau 5 minutes.

Sortir du four et laisser sécher, puis casser les céréales en éclats.

Astuce : se conserve dans un récipient en verre hermétiquement fermé, durant 15 jours.

Si besoin de leur redonner du croquant, il suffit de les repasser 10 à 15 minutes au four.





# Madelines Citron et Miel

©Hervé Palmieri - Desserts faciles

## Ingrédients pour 8 personnes

100 g de farine tamisée

2 œufs

50 g de sucre en poudre

1 citron pour le Zeste

½ sachet de levure chimique

100 g de beurre

50 g de miel d'acacia

1 pincée de sel

Variante chocolat : 2 c. à S. de poudre de cacao + 100 g de pâte à tartiner  
1 gousse de vanille

## Préparation 10 minutes + repos 1 à 2 h + cuisson 10 minutes

Dans un saladier mélanger le zeste du citron, les œufs entiers, le sucre, le miel et le sel.

Ramollir le beurre au micro-ondes et l'incorporer au mélange précédent.

Au-dessus du bol, ajouter en tamisant, la farine additionnée de la levure. Puis l'incorporer à l'aide d'une spatule.

Si possible, laisser reposer la pâte 1 à 2 h au frais

Déposer 1 c. à S. de pâte dans chaque alvéole des moules à madeleines. Enfourner à four chaud 200°C pendant 5 minutes, puis 5 minutes à 180°C.

Démouler et laisser refroidir sur une grille à gâteau.

Variante chocolat : procéder à l'identique en ajoutant les grains de l'intérieur de la gousse de vanille ainsi que les cuillerées de cacao en les tamisant avec la farine.

Au moment de remplir les moules, déposer au centre de chaque alvéole une noisette de pâte à tartiner ; l'enfoncer légèrement avec le doigt, puis recouvrir d'½ c. à c. de la préparation.



# *Pain d'Épice Ultra Moelleux, Pur Miel et Pur Seigle*

©Marie Chioca - Grands classiques, version bio

## *Ingrédients pour 1 gros pain d'épice*

260 g de farine de seigle T130

2 œufs

18 cl de jus d'orange pressée frais

10 cl d'huile vierge

½ c. à c. d'épices à gâteaux (gingembre, badiane, muscade, girofle, etc)

8 gouttes d'essence d'orange bio (ou le zeste d' 1 orange)

1 sachet de poudre à lever + 1 pincée de sel

## *Préparation 10 minutes + cuisson 1 h 10*

Dans un saladier, mélanger la farine, les épices, le sel et la levure.

Faire un puits et ajouter les œufs, l'huile, le miel, le jus d'orange fraîchement pressé, l'essence d'orange ou le zeste.

Bien mélanger et verser dans un grand moule à cake et enfourner 20 minutes à 180°C.

Puis baisser à 150°C (pour que la croûte ne brunisse pas trop vite) et cuire encore 50 minutes.

Astuce : saupoudrer la préparation de gros grains de sucre à chouquettes avant de l'enfourner.



*Probiotiques Naturels*  
&  
*Condiments*

## Kéfir d'Eau

©Bureau & Côté - Révolution fermentation

### Ingrédients pour 4 litres

200 g de grains de kéfir - ou 1 sachet de poudre de kéfir

180 g de sucre de canne - ou sucre brun, ou cassonade

3 L ½ d'eau à température ambiante

1 agrume au choix

1 poignée de raisins secs - ou 4 figues (aussi possible à base de 4 abricots séchés)

Conserver les grains : 250 ml d'eau + 1 c. à S. sucre de canne ou cassonade ou sucre blanc

### Préparation 20 minutes + fermentation 36 à 72 heures

Dans un bocal en verre de 4 Litres, dissoudre le sucre et l'eau tempérée. Ajouter les grains de kéfir emballés dans un morceau d'étamine, les tranches d'agrumes et les fruits séchés.

Couvrir d'un tissu qui laisse passer l'air et le fixer à l'aide d'un élastique. Laisser reposer à température ambiante au moins 36 h, voire 72 h. Goûter périodiquement si envie.

Il est prêt lorsque les fruits, sous l'action du gaz carbonique, remontent à la surface.

Filtrer pour séparer les fruits des grains de kéfir. Embouteiller et conserver au réfrigérateur.

Recommandé : en consommer 1 tasse par jour. Possible conservation de 5 jours

Conserver les grains dans de l'eau sucrée (bien faire dissoudre le sucre) en les transférant dans un bocal hermétique.





## Pickles Cornichons ou Légumes Variés

### Ingrédients

1 kg de mélange de jeunes cornichons OU 1 kg de légumes en lamelles ou morceaux  
1 L ½ d'eau froide + 750 ml (3 tasses) de glaçons

Saumure salée sucrée : 40 g de sel (3 c. à S. à peine rase) + 1 c. à S. de sucre

Dans 1 L d'eau à température ambiante

2 gousses d'ail + 1 c. à c. de carvi  
1 c. à c. de poivre noir en grains entiers + 1 c. à c. de cumín  
1 bouquet d'aneth frais + 2 feuilles de vigne (facultatif)

### Préparation 30 minutes + fermentation 3 jours à 3 semaines

Bien nettoyer les concombres et les laisser tremper 4 à 8 h, dans de l'eau froide additionnée de glaçons (ainsi ils resteront croquants). Pour les autres légumes pas besoin de cette étape.

Préparer la saumure en dissolvant eau et sel dans l'eau.

Dans 2 grands bocaux en verre, entasser les cornichons entiers (ou tranchés), ou les légumes variés coupés en lamelles ou en petits morceaux ; veillant à bien les tasser. Répartir ail, aneth, poivre, carvi cumín et sel entre les 2 bocaux. Recouvrir de saumure. Fermer.

Faire sortir la pression une fois par jour durant les 3 premiers jours en dévissant légèrement pendant quelques secondes et en refermant ensuite hermétiquement.

Laisser fermenter à température ambiante pendant 3 semaines.

Astuce ; pour les cornichons très jeunes, on peut déjà en picorer au bout de 7 jours.



## Levain Maison

©Bureau et Côté - Révolution fermentation

### Ingrédients

30 g de farine complète de blé - ou de seigle, ° compter 5 x 30 g pour les 5 jours  
1 petit verre de 85 ml d'eau (1/3 de tasse) ° compter 5 x 85 ml pour les 5 jours

### Préparation 5 minutes + fermentation 5 minutes par jour pendant 5 jours

Dans un bol, mélanger la farine et l'eau de manière à avoir un mélange liquide.

Recouvrir le bol avec une assiette et entreposer 24 heures dans un endroit chaud (entre 28 et 35°C).

Après 24 h, jeter la moitié du volume de levain (sauf si vous en souhaitez une montagne, garder à l'esprit que les volumes doublent continuellement).

Incorporer la même quantité de farine et d'eau que le 1<sup>er</sup> jour et refaire fermenter à couvert.

Répéter cette opération entre 3 à 5 jours. Lorsque le levain produit beaucoup de bulles, c'est signe qu'il peut être utilisé.

Astuce : on peut faire croître indéfiniment en continuant de le nourrir.

A la fin on peut en faire des crêpes au lieu de jeter celui qu'on ne veut plus remettre en fermentation.



## Pesto

### Ingrédients pour le pesto classique

|                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 10 cl d'huile d'olive | + 50 g de parmesan râpé |
| 2 gousses d'ail       | + 50 g de pignons       |
| 1 bouquet de basilic  | + Sel, poivre           |

### Préparation

Commencer par piler les herbes dans un mortier, puis ajouter successivement ail, pignons, fromage et en dernier, l'huile d'olive. Le mixeur peut tout à fait convenir, ce qui est important c'est l'ordre d'ajout : d'abord des aliments durs et l'huile toujours en dernier.

Si le pesto est trop dense lorsqu'on fait le mélange, les italiens conseillent de rallonger avec un peu d'eau de cuisson des pâtes pour faciliter le geste.

De multiples déclinaisons sont possibles ; quelques idées gustativement équilibrées.

### Pesto tomate

|  |
|--|
| Base du pesto classique                |
| + 30 g de tomates séchées              |
| + 10 g de graines (amandes, tournesol) |

### Pesto vert

|  |
|--|
| Base du pesto classique <u>mais</u> :      |
| 1 seule gousse d'ail                       |
| + 100 g de roquette (pas de bouquet garni) |

### Pesto aux noix de cajou

|                                   |
|-----------------------------------|
| 1 bouquet de coriandre            |
| 1 gousse d'ail                    |
| 60 g de noix de cajou             |
| 5 cl de jus de citron             |
| 5 cl d'huile de sésame            |
| 5 cl d'huile de colza (ou neutre) |

### Pesto à la pistache

|                                    |
|------------------------------------|
| 1 bouquet d'aneth                  |
| 1 gousse d'ail                     |
| 2 c. à S. de jus de citron         |
| 50 g de pistaches vertes           |
| 50 g de parmesan                   |
| 10 cl d'huile de colza (ou neutre) |
| Gingembre, Piment, Menthe, sel     |

