

MOELLEUX AU CHOCOLAT ET POTIMARRON

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

- 200g de chocolat à cuire
- 80g de sucre semoule
- 125g de purée de potimarron
- 3 œufs
- 40g de farine de blé type 55

Étapes :

- laver le potimarron et le couper en 4
- enlever les graines et la partie fibreuse puis couper le potimarron en cubes, le cuire à l'eau pendant environ 15 minutes
- réchauffer le four à 200°C.
- faire fondre le chocolat au bain-marie ou dans une casserole
- mélanger la purée de potimarron avec le sucre et les œufs battus
- ajouter ensuite le chocolat fondu et la farine à la purée de potimarron
- verser la pâte dans un moule à gâteaux préalablement beurré
- enfourner et laisser
- cuire 15-20 min



RECETTES BOISSONS

EAU AROMATISEE POMME/CANNELLE

Ingrédients :

- 1 litre d'eau
- 1 pomme
- 1 bâton de cannelle

Étapes :

- lavez la pomme et sans l'éplucher, coupez-la en fines tranches.
- placez les tranches de pomme dans un pichet puis ajoutez le bâton de cannelle.
- versez un litre d'eau par-dessus.
- placez la boisson au réfrigérateur et laissez infuser pendant 2 heures.
- servez dans un verre et dégustez

COCKTAIL ROSE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 200ml de jus d'ananas
- (100% pur jus sans sucre ajouté)
- 200g de framboises fraîches ou surgelées
- 200 ml de lait de coco

Étapes :

- verser le tout dans un blender
- mixer, agiter et verser
- déguster bien frais



LIVRET DE RECETTES D'AUTOMNE

SALADE DE LENTILLES VERTES, FETA ET**VINAIGRETTE AU MIEL** - Préparation : 15 min.**Ingrédients (pour 6 personnes) :**

- 300 g de lentilles vertes du puy cuites (140 g sec)
- 150 g de betteraves rouges crues (ou cuites)
- 100 g de féta
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 3 cuillères à soupe de vinaigre
- 9 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de miel
- sel et poivre

Étapes :

- cuire les lentilles vertes et les laisser refroidir à température ambiante, les assaisonner tièdes
- râper les betteraves et hacher le persil
- couper la féta en dés
- préparer une vinaigrette avec sel, poivre, vinaigre, huile et miel
- assembler le tout, parsemer de persil haché
- touche gourmande
- faire légèrement griller des noix ou des noisettes, les ajouter dans la salade pour apporter une touche croquante

Mode de cuisson des lentilles :

- pour avoir 300 g de lentilles vertes cuites, partir d'environ 140 g de produit sec
- trempage facultatif : 1h dans 2 volumes d'eau – favorise la digestion
- rinçage à l'eau froide
- cuire en démarrant à l'eau froide dans 1 volume et demi d'eau froide non salée
- temps de cuisson indicatif après ébullition : 20 à 30 minutes avec couvercle à feu doux (ne pas fermer complètement pour éviter de déborder)
- résultat attendu pour cette recette : lentilles entières encore al dente (stopper la cuisson à 20 minutes et les laisser dans leur jus). égoutter au moment de l'utilisation en assaisonnant à chaud pour un meilleur parfum

CHOU-FLEUR EN VINAIGRETTE, CURRY ET CORIANDRE ACCOMPAGNÉ DE DÉS DE POULET*Préparation : 15 min. - Cuisson : 8 à 10 min.***Ingrédients (pour 6 personnes) :**

- 1 petit chou-fleur
- 1 c.à s. de feuilles de coriandre ciselées
- 1 c. à s. de curry moulu
- Sel
- Dés de poulet

Pour la sauce :

- 4 c. à s. de yaourt brassé
- 1 c. à s. de curry doux moulu
- 2 c. a s. d'huile de goût neutre
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 c. à c. de moutarde semi-forte
- Sel et poivre du moulin

Étapes :

- coupez largement la base du chou-fleur et retirez toutes les feuilles vertes
- séparez-le en petits bouquets en laissant 2 cm de tige
- amenez à ébullition une grande casserole d'eau salée, additionnée de 1 c. à s. de curry et faites cuire les bouquets de chou-fleur 8 à 10 min, en les gardant un peu fermes.
- égouttez-les et laissez-les refroidir.
- disposez-les dans un saladier ou une coupe.
- mélangez les ingrédients de la sauce dans un bol et fouettez vivement pour émulsionner l'ensemble.
- versez sur les bouquets de chou-fleur, remuez délicatement et parsemez de coriandre.
- ajoutez les dés de poulet.

CURRY DE LENTILLES**Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 240g de lentilles vertes
- 1 boîte moyenne de tomates en dés
- 20 cl de lait de coco
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à café de curcuma
- 1 cuillère à café de curry
- 4 cuillères à café d'huile
- Sel / Poivre

Étapes :

- laver puis Hâcher l'ail et l'oignon, les mettre à fondre dans l'huile
- lorsqu'ils sont tendres, ajouter les épices, et laisser chauffer jusqu'à ce que leur odeur soit bien présente
- incorporer les lentilles préalablement rincées,
- ajouter 2 verres d'eau et laisser cuire pendant 40 minutes (mélanger de temps en temps et ajouter de l'eau si nécessaire)
- ajouter les tomates, le lait de coco
- laisser cuire 15 minutes
- servir bien chaud, en ajoutant sel et poivre
- éventuellement parsemer de coriandre

SAMOSSA AUX POIREAUX THON ET PARMESAN**Ingrédients (pour 20 samossas) :**

- 1 gros poireaux (ou 2 petits)
- 5 feuilles de brick
- 1 boîte de thon (200g poids net)
- 2 c à S de parmesan râpé
- 2 c à S de crème fraîche
- 1 c à S d'huile
- sel, poivre

Étapes :

- laver et couper en fines rondelles le poireau
- plonger les morceaux dans l'eau bouillante salée pendant 5-8 min
- émietter le thon, y ajouter la crème fraîche et le parmesan
- égoutter le poireau, l'ajouter au saladier puis poivrer et mélanger
- couper 4 bandes égales de feuille de brick
- déposer une cuillère à soupe de la farce à l'extrémité de chaque bande et plier pour obtenir des triangles
- faire dorer les samossas dans une poêle avec un peu d'huile

PÂTE À PIZZA AU CHOU FLEUR**Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 1 boule de mozzarella
- 1 gousse d'ail
- chou-fleur cru râpé
- garniture au choix (coulis de tomate, bacon, gruyère, champignons)
- 1 œuf
- persil

Étapes :

- préchauffer le four, thermostat 7, 210°C
- laver les choux fleurs. Les découper en fleurette (petits bouquets).
- faire sécher les fleurettes. Les passer au mixeur pour obtenir une texture granuleuse (comme le riz). Faire de même pour la mozzarella.
- mélanger l'œuf, l'ail, le persil et la mozzarella.
- étaler finement le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- faire cuire environ 10 minutes.
- garnissez la pâte avec les ingrédients de votre choix.
- faites cuire votre pizza

HOUMOUS DE BETTERAVE**Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :**

- 250g de pois chiches cuits
- 1 betterave cuite
- 1 gousse d'ail
- 1 CS de tahini (pâte de sésame)
- le jus d'un demi-citron
- un peu de persil (ou coriandre)
- sel, poivre

Étapes :

- dans la cuve d'un mixeur, placer les pois-chiches, la betterave coupée en morceaux, l'ail pelé, dégermé et coupé en deux, le tahini, le jus de citron, du persil ciselé, puis mixer par à coup
- ajouter de l'eau au fur et à mesure jusqu'à consistance désirée, saler et poivrer
- servir éventuellement décoré de graines de sésame, de persil ciselé, et d'un filet d'huile d'olive ou de sésame
- à tartiner sur du pain complet et des rondelles de radis noir

RECETTES SUCRÉES

KIWIS POELES & FROMAGE BLANC & AMANDES CARAMELISEES (EN VERRINE OU PAS)*Préparation : 15 min. - Cuisson : 10 min.***Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 600g de fromage blanc
- 6 kiwis
- 50 g d'amande entières ou d'amandes effilées
- 80g de sucre + 2-3 cuillères à soupe
- 20g de beurre
- 1 à 2 cuillères à café de graines de pavot

Étapes :

- concassez grossièrement vos amandes puis faites les torréfier légèrement à la poêle (feu doux)
- entre temps, épluchez les kiwis, retirez le trognon, puis coupez-les en rondelles (entre 0,5 et 1cm d'épaisseur)
- faites chauffer le beurre dans une poêle, puis déposez les rondelles de kiwi. Faites revenir 2-3 minutes sur chaque face (le kiwi doit changer de couleur).
- Saupoudrez-les de 3 cuillères à soupe de sucre, retournez-les, et laissez caraméliser une minute. Sortez la poêle du feu
- versez 50g de sucre sur vos amandes torréfiées et poussez le feu pour faire un caramel. Enrobez les amandes et réservez
- mélangez le fromage blanc avec 30g de sucre (*)
- dans des verrines ou des assiettes à dessert, répartissez le fromage blanc puis les rondelles de kiwi poêlées, face caramélisée "devant". Parsemez des amandes caramélisées et d'un peu de graines de pavot
- servez frais

FONDUE DE FENOUIL À LA MOUTARDE**Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 4 bulbes de fenouil
- 1 oignon
- 6 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillères à soupe de jus de citron
- 3 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- aneth ciselé

Étapes :

- nettoyez les fenouils, enlevez les feuilles abimées, le talon, coupez-les en deux puis émincez-les
- dans une cocotte chauffez l'huile d'olive puis faites revenir l'oignon haché pendant 3 minutes.
- ajoutez le fenouil, le jus de citron, le sel et le poivre puis couvrez et laissez mijoter 35 minutes.
- dans un bol mélangez la crème et la moutarde puis versez dans la cocotte, remuez et laissez cuire encore 10 minutes. Saupoudrez d'aneth ciselé et servez votre fondue de fenouil.
- la fondue peut être accompagnée d'un poisson type maquereau, poisson blanc

ROULEAUX DE PRINTEMPS DE FRUITS FRAIS**Ingrédients (pour 2 personnes) :**

- 1 mangue
- 1 kiwi
- 1 banane
- 1 pomme
- sucre
- 1 bouquet de menthe
- feuilles de riz

Étapes :

- nettoyer et couper les fruits en morceaux
- prendre une feuille de riz et l'humidifier pour qu'elle devienne facile à manipuler
- répartir quelques fruits coupés dans le centre de la feuille
- ajouter un peu de menthe et un peu de sucre (optionnel)
- plier la feuille puis roulez celle-ci
- vous pouvez accompagner vos rouleaux de printemps d'un coulis de fruits rouges
- si vous préparez vos rouleaux de printemps à l'avance, conservez-les au frigo enrobés de film alimentaire. Et n'attendez pas trop longtemps sinon la feuille de riz va durcir et ça sera moins agréable à manger

TARTE AUX POMMES, POIRES ET FRUITS OLEAGINEUX**Ingrédients (pour 8 personnes) :**

- 200 g de pâte feuilletée maison (ou 1 rouleau du commerce)
- 6 à 7 poires
- 150 à 200 g de compote de pommes (ou pommes-poires ou poires...)
- Noix, noix de pécan, noisettes, amandes...

Étapes :

- préchauffez le four à 180°C (thermostat 6)
- étalez la pâte feuilletée et placez-la dans un moule à tarte. Versez la compote dessus puis disposez les poires en lamelles
- faites cuire environ 25 minutes
- à la sortie du four, badigeonnez les poires de sirop d'agave (ou de miel dilué dans un peu d'eau ou de confiture d'abricots) puis parsemez de fruits oléagineux concassés plus ou moins grossièrement.

