

MENUS DU WE GRAINS DE SABLE

PETIT DEJEUNER du samedi et dimanche

Crème BUDWIG - plateau de fromage – confiture – pains céréales et bruns

SAMEDI MIDI

ENTREE – Salade Orientale

avec pouce de soja , lentilles germées, carottes , panais et radis noir.

PLAT CHAUD – Courgettes farcies soit à la viande , soit végétarienne avec riz sauvage.

DESSERT - Fondant au chocolat

SAMEDI et DIMANCHE GOÛTER

Gâteau aux pommes et noix – Gâteau aux poires

Variété de petits biscuits sans gluten fait maison

SAMEDI SOIR

Crème de potirons et noisettes accompagnée de ses chips de légumes !

Quiches maison chèvre – courgette (végé) et champignons – lardons

Tartes maison aux poireaux et pissaladière (poivrons-oignons)

Cakes maison tomates séchées – thym / choux fleurs – broccoli – coriandre / carottes – cumin – ciboulette

Dessert : pomme

DIMANCHE MIDI

PLAT UNIQUE :

- Minestrone végétal avec semoule (végé)
- Curry indien de poulet avec semoule (normal)

DESSERT – Crumble aux pommes

SALADE ORIENTALE

Ingrédients pour 10 personnes

- 1kg de pouces de soja fraîche / surgelée / boîte
- 8 carottes râpées, 1 panais râpé et 1 radis noir râpé
- 1 CS de sauce poisson
- 1CS de vinaigre de riz
- 2CS d'huile d'olive
- 1CS de Shoyu ou tamari
- 1 cc de graines de tournesol , de graines de sésame, de graines de courge
- 1 poignée de coriandre fraîche ciselée
- Sel et poivre
- Pour la déco :1 avocat et une poignée de lentilles germées

Préparation :

Si les germes de soja sont fraîches → les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive pendant une dizaine de minutes, elles doivent être « al dente ». Laisser ensuite refroidir

Dans un grand saladier , y mettre les pouces de soja, les carottes, le panais et le radis noirs râpés, la sauce poisson, le vinaigre de riz, la sauce soja (soit Shoyu ou tamari au choix) et l'huile d'olive. Bien mélanger.

Faire griller à sec dans un poêlon toutes les graines.

Décorer avec les graines grillées , la poignée de lentilles germées , l'avocat en tranche et la coriandre ciselée.

COURGETTES FARCIES avec riz sauvage

Ingrédients pour courgettes farcies végétarienne : (10 personnes)

- 1 courgette ronde / personne ou ½ courgette allongée/personne
- 650gr de lentilles cuites à la vapeur ou en conserve égouttée
- 3 œufs
- 125gr de chapelure
- 150gr de ricotta
- 30gr de parmesan
- 1 poignée de persil frais ciselé ou ail + échalote et thym

Préparation de la farce:

Passer les lentilles cuites au mixer afin d'obtenir une purée (+ ou – avec des morceaux selon votre goût).

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier, ensuite en faire des boulettes et en farcir les courgettes. Laisser reposer au frigo quelques heures avec un film plastic.

Sortir du frigo , mettre un peu de fromage râpé sur les courgettes farcies et enfourner à four 200°C pendant 45 min.

+ sauce tomate maison

Ingrédients pour courgettes farcies normales : (10 personnes)

- 1 courgette ronde / personne ou ½ courgette allongée/personne
- 650 gr de haché porc/bœuf ou de campagne
- 3 œufs
- 125gr de chapelure
- 150gr de ricotta
- 30gr de parmesan
- 1 poignée de persil frais ciselé ou ail + échalote et thym

Préparation de la farce:

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier, ensuite en faire des boulettes et en farcir les courgettes. Laisser reposer au frigo quelques heures avec un film plastic.

Sortir du frigo , mettre un peu de fromage râpé sur les courgettes farcies et enfourner à four 200°C pendant 45 min.

FONDANT AU CHOCOLAT

Ingrédients pour 10 personnes :

- 200 gr de chocolat noir
- 5 CS d'eau chaude
- 125 gr de beurre ou de ghee (beurre clarifié)
- 4 œufs
- 70gr de sirop d'agave ou 180gr de sucre de canne non raffiné
- 125gr d'amande en poudre
- 70gr de farine de châtaigne
- 1 paquet de levure

Préparation :

Préchauffer le four à 220°C.

Pendant ce temps, faire fondre au feu très doux le chocolat + 5 CS d'eau chaude dans un poêlon au bain marie.

Pendant que le chocolat fond, mettre les morceaux de beurre aussi à fondre .

Sortir du feu et ajouter les jaunes d'œufs , bien les mélanger 1 à 1., ajouter ensuite le sucre et la poudre d'amande.

Mélanger la levure à la farine dans un saladier.

Battre les blancs en neige ferme.

Ensuite incorporer progressivement les blancs en neige et la farine alternativement au chocolat .

Enfourner à 200°C et laisser pendant 5-10 min , le temps que le gâteau lève bien , ensuite diminuer le thermostat du four à 150°C et laisser cuire 15-20 min .

GOÛTER

GÂTEAU AUX POMMES ET NOIX

Ingrédients :

- 150 gr de beurre ou de ghee (beurre clarifié)
- 120 gr de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 œufs
- 125gr de flocons d'avoine
- 50 gr de farine fermentante
- 500 gr de pommes coupées en petits cubes ou morceaux
- Jus d'1/2 citron
- 95 gr d'amandes hachées ou d'un mélange de noix, noisettes et amandes hachés.

Procédé :

Mélanger le beurre ramolli + le sucre et le sucre vanillé, les œufs entiers. Ensuite rajouter les flocons d'avoine et le farine et bien mélanger. Y incorporer le jus d'1/2 citron.

Le mélange étant bien homogène , ajouter les morceaux de pommes et le mélange de noix hachées et mélanger doucement avec une cuillère .

Mettre dans un moule à gâteau et cuire 1h à 200°C. Démouler et décorer de fruits secs, fruits confits ou tranches de pommes dorées (facultatif).

GÂTEAU AUX POIRES

Ingrédients pour 10 personnes :

- 1 kg de poires
- 200 gr de farine de châtaigne
- 80 gr de sucre de canne non raffiné ou 40gr de sirop d'agave
- 4 œufs
- 2 paquets de levure en poudre
- Un peu de vanille en poudre
- 5 CS de lait de châtaigne ou de riz
- 75 gr de beurre fondu ou de ghee (beurre clarifié) ou 5 cl d'huile d'olive

Préparation :

Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, la vanille et la levure.

Faire une fontaine et ajouter les œufs entiers , bien mélanger.

Ensuite rajouter le beurre fondu ou l'huile. Bien mélanger afin d'obtenir une pâte onctueuse.

Eplucher les poires et les couper en lamelles, les incorporer à la pâte.

Beurrer un moule à gâteau de 22cm et verser la pâte. Mettre à cuire 20-25 min à four 200°C.

Divers biscuits sans gluten

MINI-CAKE aux CAROTTES et aux NOISETTES

Ingrédients pour +/-60 mini bouchées :

- 250gr de carottes râpées
- 125gr de noisettes en poudre
- 100 gr de beurre fondu ou de ghee (beurre clarifié)
- 2 œufs
- 100gr de sucre de canne non raffiné (ou rapadura ou mascobado (Oxfam))
- 50 gr de farine de châtaigne
- 1 sachet de levure
- ½ cc de cannelle en poudre
- Une pincée de sel

Préparation

Dans un saladier , fouetter les œufs en omelette et les mélanger avec les carottes râpées et la poudre de noisette. Ajouter le beurre fondu , le sucre, la cannelle, la farine, la levure et la pincée de sel.

Prendre des mini moule à cake (cupcake par ex) en papier sulfurisé et remplir chaque portion aux 2/3. Cuire pendant 20 min à 200°C.

SHORTBREADS à la FARINE DE POIS CHICHE

Ingrédients pour +/- 40 biscuits :

- 200 gr de farine de pois chiche
- 100gr de beurre fondu ou de ghee (beurre clarifié)
- 65 gr de fécule de pomme de terre
- 80gr de sucre glace et 1 cc de 4 épices.

Préparation :

Dans un saladier , mélanger la farine avec le sucre glace et la fécule. Ensuite ajouter le beurre fondu et bien mélanger.

Façonner des boudins de 2 – 3 cm de diam, couper des tronçons et les disposer sur la plaque du four (avec papier sulfurisé). Laisser cuire 15 – 20 min à four 175°C.

MADELEINES AUX CAROTTES, AU ZESTE DE CITRON ET CARDAMOME

Ingrédients pour 12 madeleines ou 24 petites :

- 100 gr de farine de riz
- 50gr de farine de pois chiche
- 1 cc de poudre à lever ou bicarbonate
- 75gr sucre complet de canne ou de fleur de coco
- 100gr de beurre fondu ou de ghee(beurre clarifié)
- 3 gros œufs
- 150gr de carottes râpées
- Le zeste de 1 citron bio ou le ½ d'1 citron et quelques morceau de citron confit.
- 1 cc de poudre de cardamome

Préparation :

Dans un saladier, fouetter les œufs en omelette avec le sucre. Ajouter les farines, la poudre à lever et le beurre fondu. Terminer par les carottes râpées, les zestes de citron et la poudre de cardamome.

Bien mélanger le tout, placer 1CS de pâte dans le moule à madeleine préalablement beurré. Enfourner à 180°C pendant 15 minutes.

COOKIES aux NOIX DE CAJOU et Café

Ingrédients pour +/- 30 cookies :

- 200gr de chocolat noir
- 50ml de café serré type Arabica ou 1 cc de Nescafé dans 50ml d'eau
- 50gr de beurre fondu ou Ghee (beurre clarifié)
- 50 gr de noix de cajou ou d'amandes effilées grillées
- 2 œufs
- 100gr de sucre de canne complet ou de fleur de coco
- 1 pincée de vanille en poudre
- 50gr de farine de riz
- 1 cc de poudre à lever ou bicarbonate

Préparation :

Faire fondre le chocolat au bain marie avec le café et le beurre.

Hacher grossièrement les noix de cajou.

Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre et rajouter la farine, la poudre à lever et le mélange chocolat/beurre. Terminer par ajouter les noix de cajou concassées. Bien mélanger.

Déposer une CS du mélange/ biscuit sur la plaque du four avec papier sulfurisé. Enfourner pendant 10 minutes à four 180°C.

PETITS CAKES AU CITRON, POMME ET AMANDE

Ingrédients pour 12 gâteaux ou +/- 24 mini-cakes :

- 150gr d'amandes en poudre
- Le jus et le zeste de 1 citron bio
- 100gr de sucre de canne complet ou de fleur de coco
- 100 gr de beurre fondu ou de ghee (beurre clarifié)
- 1 pincée de sel
- 50gr de farine de riz ou mélange riz-châtaigne
- 1 cc de poudre à lever ou bicarbonate
- 1 pincée de vanille en poudre
- 2 œufs
- 2 petites pommes

Préparation :

Dans un saladier, malaxer avec vos doigts les amandes en poudre, le sucre, le beurre fondu, le sel, la farine, la poudre à lever, le zeste de citron et la vanille. La pâte doit avoir la consistance de « sable ».

Ajouter les œufs battus en omelette et le jus de citron et bien mélanger. Placer le saladier au frigo pendant 30 minutes.

Sortir du frigo et remplir les moules à mini-cake (type cupcake) aux 2/3. Débiter les pommes en fin quartiers que vous allez « piquer » dans votre pâte. Enfourner 20 minutes à 180°C.

ROCHERS À LA NOIX DE COCO

Ingrédients pour +/- 10 rochers :

- 125 gr de noix de coco en râpées
- 80 gr de sucre et les 2 jaunes d'œufs
- 2 blancs d'œuf battu en neige ferme

Préparation :

Battre les blancs en neige ferme, battre les jaunes avec le sucre et ajouter la noix de coco et les blancs en neige.

Faire des boules de 2cm de diam et enfourner pendant 15-20 minutes à four 200°C.

CREME DE POTIRON ET NOISETTES – CHIPS DE LEGUMES

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 potimarron
- 1 patate douce moyenne
- 2 oignons rouges
- 2 gousses d'ail
- 1 cc de mélange des 7 épices *
- 1 CS de purée de noisette
- 1 cc de bouillon végétal
- 125 ml de lait végétal non sucré (lait de riz)

(*) Préparation du mélange des 7 épices :

Dans un blender , placer 2 bâtons de cannelle (ou 2CS de poudre) , 1 cc de poudre de gingembre, ¼ cc de noix de muscade (une pincée), 1 CS de graines de coriandre, 10 boutons de girofle et 2 badianes ou 10 graines d'anis. Mixer le tout en poudre fine.

Préparation de la crème :

Nettoyer les légumes et couper en petit morceaux , ensuite cuire à la vapeur pendant 10 à 12 min.

Dans un blender, placer les épices, la purée de noisette, le bouillon végétal et le lait végétal. Mixer.

Ensuite rajouter les légumes et l'eau de cuisson. Mixer le tout, rectifier l'assaisonnement.

Préparation des chips de légumes :

Légumes racines : pomme de terre, patate douce, panais, betterave, carotte, ...

Les couper en fines tranches et les mettre au déshydrateur à 40°C pendant min 4h ou au four à 40°C aussi pendant min 4h.

Crème BUDWIG

(livre « La Nouvelle Crème Budwig » de Marion Kaplan ED la Plage – pge 12 à 14)

Ingrédients par personne :

- 1 banane bien mûre
- 1 c à café de graines oléagineuses complètes (tournesol, amandes)
- 4 c à café de Yaourt de soja ou fromage frais.
- 2 c à café d'huile 1^{ère} pression à froid bio (huile de noisette)
- ½ citron en jus
- 1 fruit frais de saison

Préparation :

Ecraser la banane pour qu'elle s'oxyde un peu (plus digeste).

Préparer la farine en meulant les graines et oléagineux (le mieux est de les faire tremper la veille au soir, germination).

Dans un Blender, verser le Yaourt + huile choisie → émulsionner.

Rajouter au mélange le jus du ½ citron et émulsionner.

Couper et râper le fruit frais de saison.

Mélanger le tout dans un bol : banane écrasée, farine de graines et oléagineux, mélange émulsionné du Yaourt-huile et jus de citron, fruit frais râpé.

QUICHES MAISON

Ingrédients pour 4 personnes:

- 2 œufs entiers
- 4 dl de lait
- 3 tranches de jambons
- 100gr de lardons fumés
- 1 boîte de champignons ou des champignons frais coupées en fines lamelles
- 1 poireau finement coupés
- 100 gr de gruyère râpé
- 100gr de farine
- Sel et poivre
- Thym, romarin

Procédé :

Battre les œufs, rajouter le lait, la farine, le sel et poivre + épices

Ensuite rajouter tous les autres ingrédients et mélanger pour obtenir un appareil homogène.

Mettre votre mélange dans une platine à tarte huilée et enfourner pendant 45 min à 175°C

Variantes possibles : courgettes-saumon fumé ou courgettes – fromage de chèvre frais , poireaux curcuma,

CAKES AUX LEGUMES

Ingrédients :

- 3 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure
- 15 cl de lait chaud
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Échalotes et ail hachés
- 150 gr de gruyère râpé
- Légumes aux choix → carottes râpées crues , choux fleurs pré-cuits, tomates séchées, courgette, poireaux pré-cuits,.....
- Épices → thym, romarin, sarriette, estragon,

Procédé :

1. Dans un saladier , mélanger la farine avec la levure et y former une fontaine.
2. A part , battre les œufs entiers avec le sel, poivre, l'huile d'olive et le lait chaud.
3. Verser au creux de la fontaine de farine, le mélange d'œufs. Bien mélanger afin que le mélange soit bien homogène.
4. Ajouter le gruyère
5. Faire revenir dans un peu d'huile d'olive les échalotes, ail hachés ainsi que les légumes très finement découpés afin d'opérer à une pré-cuisson.
6. Les ajouter au mélange de farine et œufs.
7. Rajouter des épices selon vos goûts. Bien mélanger et mettre dans un moule à cake.
8. Cuisson à 180°C – 40 min.
9. Laisser refroidir et démouler.

TARTE MAISON AUX POIREAUX

Ingrédients pour 8 personnes :

PÂTE :

- 15cl d'eau
- 15cl d'huile d'olive
- 200 gr de farine
- 1 cc de sel marin
- 1 CS d'herbes séchées , persil ciselé

GARNITURE :

- 6 poireaux
- 2 gros oignons
- Ciboulette
- Persil ciselé
- Quelques olives noires
- 1 CS d'huile d'olive
- 2 CS de farine
- Tamari , poivre, muscade
- 1 verre d'eau

Préparation :

Pâte → mettre la farine dans un saladier , y incorporer l'eau mélangée au sel et à l'huile, ensuite rajouter les herbes séchées et le persil finement haché. Bien pétrir le tout pendant 10 bonnes minutes. La pâte ne doit pas coller aux doigts.

Garniture → Couper les poireaux et les oignons en petits tronçons et les faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajouter 1CS de Tamari + un petit verre d'eau. Laisser cuire jusqu'à ce que les poireaux soient tendres. A part , diluer 2CS de farine dans un peu d'eau et verser sur les poireaux en fin de cuisson. Bien remuer et ajouter l'assaisonnement : muscade, poivre, sel, persil .

Etaler la pâte et la placer dans un moule à tarte de 30cm de diamètre min. Bien huiler et enfariner le moule avant d'y déposer la pâte. Piquer la pâte avec une fourchette. Ensuite y placer la garniture.

Enfourner pendant 20-25 min à 200°C.

Décorer avant de servir avec du persil haché et de la ciboulette ainsi que de quelques olives noires.

PISSALADIÈRE

La pâte : idem que pour la tarte aux poireaux

La garniture :

- 4 gros poivrons
- 6 gros oignons
- Quelques anchois (facultatif)
- Une dizaine olives noires
- 3CS d'huile d'olive
- Sel, poivre, 2CS d'herbes de Provence

Préparation de la garniture :

Couper les oignons et les poivrons en lanière et les faire revenir dans l'huile d'olive. Rajouter le sel, poivre et les herbes de Provence. Dès que les oignons et poivrons sont « al dente » , retirer du feu .

Etendre la pâte et le mettre dans un moule à tarte de 30 cm min . piquer la pâte et y mettre la garniture .

Enfourner à 200 °C pendant 20-25min .

MINISTRONE VEGETAL

Ingrédients pour 6 personnes :

- 150gr de lentilles vertes à faire tremper entre 12h et 3 jours (germination, c'est encore mieux !)
- 50gr de farine de maïs
- 1 kg de tomates fraîches ou son équivalent en tomates concassées
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 4 carottes
- 1 petit chou pointu
- 2-3CS d'huile d'olive
- 1 poignée de persil
- 1 poignée de céleri ou livèche
- Mélange des 7 épices **
- 1 pointe de Harissa (facultatif)

(**) Préparation du mélange 7 épices :

Dans un blender , y mettre 2 bâtons de cannelle, 1cc bombée de poudre de gingembre, 1 cc bombée de curcuma, 1 cc bombée de graine de cumin ou de poudre de cumin, 1 cc bombée de graine de coriandre, et 1cc de graine de carvi.

Préparation :

Passer les tomates fraîches à l'extracteur pour recueillir le jus, ou passer au blender les tomates concassées.

Emincer l'ail et les oignons, couper les carottes en brunoise, émincer finement le chou pointu.

Hacher le persil et le céleri.

Faire bouillir 1.5l d'eau dans la bouilloire électrique.

Dans une grande casserole, saisir tous les légumes dans un filet d'huile d'olive, rajouter les herbes , les épices et terminer avec le jus de tomates.

Verser l'eau bouillante par-dessus. Rajouter les lentilles et faire cuire à petit feu pendant 20 minutes.

Saler et poivrer, et rajouter la farine de maïs.

Prolonger la cuisson en mélangeant bien pendant 5 minutes.

Pour pimenter plus , mettre 1 pointe de Harissa.

CURRY INDIEN DE POULET

Ingrédients pour 6 personnes :

- 4 filets de poulet ou de dinde
- 2 gros oignons
- 4 gousses d'ail
- 4 cm de gingembre frais râpé
- 3 CS d'huile d'olive
- 1 yaourt nature
- 20cl de lait de coco
- 20 cl de bouillon de poulet
- 2 CS de petits pois
- 2 carottes
- Sel, poivre
- 1 CS de curry indien
- 1 cc de curcuma
- 1 cc de mélange 4 épices

Préparation :

Découper les oignons, l'ail et les carottes. Les faire revenir dans l'huile d'olive. Rajouter les épices, le sel et le poivre et le gingembre frais.

Découper le poulet en morceaux et le rajouter au reste. Terminer par les petits pois, le yaourt et le lait de coco ainsi que le bouillon (si nécessaire).

Laisser mijoter à feu doux pendant 30 à 45 minutes en remuant de temps à autre.

CRUMBLE aux POMMES

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 belles pommes (n'hésiter pas à faire des mélanges de pommes différentes)
- 150gr de farine (de châtaigne ou de riz pour sans gluten)
- 150gr de sucre de canne non raffiné
- 1 pointe de vanille
- 60 gr de beurre + un peu pour caraméliser les pommes + un peu pour le dessus du crumble.
- 1 bonne pincée de cannelle moulue
- 1 pincée de sel
- Le jus pressé d'1 orange

Préparation

Nettoyer et couper les pommes en gros morceaux, les faire revenir dans du beurre avec la vanille, le jus d'1 orange et la cannelle. Laisser réduire quelques instants.

Dans un bol, travailler avec les doigts la farine avec les 60gr de beurre froid coupé en morceaux et le sucre + la pincée de sel afin d'obtenir une semoule grossière.

Disposer les pommes dans des ramequins allant au four et couvrir de pâte à crumble. Parsemer sur le dessus des minuscules copeaux de beurre.

Laisser cuire 10 -15 minutes à 200°C.