

SALADE MIXTE avec Betteraves rouges et fromage de chèvre / Tofu

Ingrédients pour 10 personnes 🕒 10 betteraves rouges cuites 🕒 3 à 4 fromages de chèvres frais nature / Tofu fumé 🕒 Salade mixte (diverses feuilles de salades) 🕒 Huile (de noix, noisette ou olive) et vinaigre balsamique 🕒 Noix brisées – graines grillées à sec 🕒 Sel et poivre Préparation :

Découper les betteraves rouges cuites en petits morceaux.

Dans un grand saladier , y mettre les morceaux de betteraves , les feuilles de salade et la vinaigrette (à base d’huile de votre choix et vinaigre balsamique) . Bien mélanger. Ajouter ensuite les fromages de chèvres émiettés.

Faire griller à sec dans un poêlon toutes les graines.

Décorer avec les graines grillées ou les cerneaux de noix concassés.

ROULADES DE CHOUX FARCIES (végété et normal)

Ingrédients pour paupiettes de choux farcies végétarienne : (10 personnes) 🕒 1 grande feuille de chou cuit à la vapeur / personnes 🕒 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 feuilles de chou cuites. Laisser reposer au frigo quelques heures avec un film plastic.

Sortir du frigo , et enfourner à four 200°C pendant 45 min.

Ingrédients pour paupiettes farcies normales : (10 personnes) 🕒 1 grande feuille de chou cuit à la vapeur / 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 feuilles de chou cuites à la vapeur. Laisser reposer au frigo quelques heures avec un film plastic.

Sortir du frigo , et enfourner à four 200°C pendant 45 min.

RAGOÛT DE BUTTERNUT et CHAMPIGNONS à la SAUGE

Ingrédients pour 10 personnes : 🕒 500 gr de champignons blancs tranchés ou coupés en 4 (en fonction de la grandeur des champignons) 🕒 500 gr de butternut ou potiron coupé en petit dés 🕒 10 feuilles de sauge fraîche 🕒 2 échalotes et 2 gousses d’ail hachés finement 🕒 4 branches de thym 🕒 2 branches de romarin 🕒 10 cl d’eau 🕒 2 CS de vinaigre balsamique 🕒 Huile d’olive 🕒 Sel et poivre du moulin Préparation :

Faire revenir les échalotes et l’ail dans un filet d’huile d’olive, y faire mijoter les champignons et les dés de butternut avec les herbes aromatiques et 10cl d’eau.

Quand les légumes sont « al dente » , couper la source de chaleur et verser le vinaigre balsamique, saler et poivrer. Laisser étuver pendant 10min supplémentaire SANS couvercle jusqu’à ce que le liquide soit totalement évaporé.

PECHE au FOUR MASCARPONE

Ingrédients pour 10 personnes : 🕒 1 pêche / personne (soit fraîche , soit 2 demi pêches au sirop) 🕒 750 gr de mascarpone 🕒 8 CS de Miel 🕒 100gr Amandes effilées 🕒 Un peu de fleur de Lavande (facultatif)

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Placer les demi-pêches creux vers le haut dans un plat allant au four. Mélanger le mascarpone et le miel , verser le mélange sur les demi-pêches. Parsemer les amandes effilées.
Enfourner à 180°C et laisser pendant 20 min .
Décorer de fleurs de lavande avant de servir. Peut se servir chaud ou froid.
GRAINS de SABLE – septembre 2018

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).

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.

SOUPE EPAISSE AUX EPINARDS ET FETA / CREME SANS LACTOSE

Ingrédients pour 6 personnes : ⌚ 2 gousses d'ail ⌚ 1 oignon ⌚ 400gr d'épinard surgelé ⌚ Bouillon, sel et poivre ⌚ 200 gr Feta ou de la crème sans lactose

Préparation:

Emincer l'oignon et l'ail, les faire étuver dans un filet d'huile d'olive. Ajouter les épinards et 1/2l d'eau + du bouillon, sel et poivre. Laisser cuire à feu doux 10min. Mixer le tout et au moment de servir émietter la feta ou verser de la crème sans lactose.

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 1ère 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 : Batre 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, CRÊPES PIZZA

Ingrédients pour 6 personnes : ⌚ 200 gr de farine ⌚ 500ml lait ⌚ 3 œufs entiers ⌚ 100gr de flocon d'avoine ⌚ 200 gr de gruyère râpé ⌚ Sel et poivre ⌚ Échalotes et ail hachés ⌚ Légumes aux choix → carottes râpées crues , ,champignons prétranchés, tomates fraîches en tranches, courgette en dés ou fines tranches, poireaux précuits, poivrons taillées en lamelles, olives choux fleurs précuits

⌚ Épices → thym, romarin, sarriette, estragon, Procédé : 1. Dans un saladier , mélanger la farine, le lait , les œufs en omelette, sel et poivre comme pour la pâte à crêpe. Ensuite rajouter les flocons d'avoine et mettre au frais pendant 30 min. 2. Préparer vos divers légumes ou ingrédients pour garnir votre crêpe-pizza (aussi chorizo, jambon, fromage de chèvre , mozzarella et autres idées). 3. Chauffer une poêle huilée et ajouter de la pâte à crêpe sur 5mm. Couvrir la pâte des légumes et terminer par le fromage râpé. Disposer un couvercle sur la poêle et diminuer le feu. Laisser cuire 7 min à feux doux. 4. Placer sur une assiette et servir.

5. Autre alternative , mettre la crêpe cuite sur une plaque à pizza , décorer des légumes / ingrédients , terminer par le fromage râpé et enfourner au four pendant 20min à 160-180°C.

LEGUMES au FOUR ET SA SAUCE AUX HARICOTS BLANCS

Ingrédients pour 10 personnes : ⌚ 4 aubergines ⌚ 4 patates douces ⌚ ¼ de potiron ⌚ 2 gros oignons ⌚ 10 tomates moyennes à petites

⌚ 6 gousses d'ail ⌚ 8 feuilles de laurier ⌚ 2 CS de graines de cumin ⌚ 3 CS d'huile d'olive ⌚ Sel et poivre

Pour la sauce : ⌚ 2 gousses d'ail émincées ⌚ 2 boîtes de 400gr de haricots blancs nature ⌚ Huile d'olive , sel et poivre

Préparation :

Couper les aubergines, patates douces et potirons et les faire pré-cuire à la vapeur. Dans un plat allant eu four, placer vos légumes pre-cuits, rajouter les oignons découpés, les tomates, l'ail avec l'épluchure. Rajouter les feuilles de laurier , les graines de cumin, sel et poivre et verser l'huile d'olive. Bien mélanger le tout pour que l'huile et les épices se répartissent bien partout. Couvrir le plat d'une feuille d'aluminium et laisser cuire au four pendant 60min à 180°C. 10 minutes avant la fin de cuisson, ôter la feuille d'aluminium.

La sauce → Passer au blender les 2 gousses d'ail et les haricots blancs avec un bon filet d'huile d'olive , sel et poivre. Il faut obtenir une sauce épaisse.

Verser la sauce sur les légumes sortant du four et servir.

LA TAJINE des POTES

Ingrédients pour 6 personnes 🕒 2 gousses ail 🕒 2 oignons 🕒 6 pommes de terre 🕒 2 courgettes 🕒
1 citron non traité 🕒 1 kg de viande (agneau, poulet, dinde,) 🕒 6 cœurs d'artichauts 🕒 6
quartiers de tomates séchées
🕒 1 l de bouillon 🕒 2 càs d'huile d'olive 🕒 50 gr d'olives noires dénoyautées 🕒 Sel , poivre 🕒 1
càc de cannelle , 1 càc de graines de cumin, 1 càc de coriandre , 1 càc gingembre frais finement
râpé 🕒 2 càs de miel liquide
🕒

Procédé : 1. Nettoyez et coupez en finement tous les légumes. Les pommes de terre coupées en 2 ou 4 selon leur grosseur. Le citron en coupé en 8. 2. Faites revenir les morceaux de viandes dans l'huile d'olive. Ensuite rajoutez les légumes et les épices. Bien mélanger le tout. 3. Ensuite versez le bouillon et le miel , sel et poivre. Laissez mijoter à petit feu 1h.