

RECETTES

www.doo-eat.fr

Granola maison

- **350g Flocons d'avoine (gros)**
- **80g Graines de courge**
- **50g Riz soufflé Nature**
- **70g Amandes**
- **70g Noisettes**
- **70g Noix de Cajou Nature NON Salées**
- **200g Sirop d'érable (ou miel, ou sirop d'agave)**
- **100g Huile de Tournesol ou Coco (50-50)**
- **1 pincée de vanille en poudre ou 1/2 gousse**
- **1 pincée de cannelle (facultatif)**

POUR VARIANTES AUX FRUITS SÉCHÉS : à ajouter après cuisson

- **Cranberries, raisins secs...**
- **Autres fruits séchés à couper : abricots secs, figues, dattes , pommes mangue...**
- **Lamelles de noix de coco**

Préchauffer le four en chaleur tournante entre 135 et 150°C.

Faire chauffer huile+sirop+vanille+cannelle (option) doucement dans une casserole sans faire bouillir.

Mélanger toutes les céréales/graines dans un saladier.

Venir y ajouter le sirop et mélanger harmonieusement.

Répartir sur une plaque à four ou un plat en étalant bien et cuire au four entre 30 et 40 minutes, en remuant 3-4 fois en cours de cuisson.

Toutes autres graines est bien entendu la bienvenue :))

* Pour les amateurs quelques pépites de chocolat noir sont intégrables aussi !
Comme les fruits séchés, l'ajout se fait après torréfaction au four.

Bœuf sauté Légumes & Oignons

Ingrédients pour 4 personnes

- **500g de Boeuf à griller ou steak**
- **2 oignons**
- **1 carotte**
- **Sauce soja salée**
- **Poivre noir**
- **Huile de sésame, olive ou tournesol**
- **1/2 bouquet de coriandre fraîche**
- **Graines de sésame**
- **Feuilles de salade au choix**

Emincer le boeuf en lanières.

Eplucher et ciseler les oignons.

Eplucher et tailler les carottes en bâtonnets très fins.

Hacher la coriandre.

Faire chauffer l'huile dans une poêle ou un wok. Y faire revenir les oignons et les carottes.

Y ajouter le boeuf et le saisir rapidement, poivrer, ajouter quelques graines de sésame et un filet de sauce soja. Remuer et sortir du feu. Le bœuf ne doit pas trop cuire.

Servir éventuellement dans un wrap, une crêpe, ou une barquette. Glisser une feuille de salade, ajouter le boeuf aux légumes et parsemer de coriandre. Rouler et déguster chaud.

Hoummos de Pois cassé au tournesol, huiles et graines

Ingrédients pour 1 bol

- **1 bol de pois cassés secs ou lentilles vertes**
- **1 gousse d'ail**
- **1 cuil. à café bombée de cumin moulu**
- **Le jus d'1 citron**
- **Huile d'olive**
- **Huile de tournesol**
- **50g de graines de tournesol**
- **Sel & poivre**
- **Persil plat ou coriandre**

A servir sur un toast ou dans une feuille d'endive qui fera office de jolie barquette à croquer !

Faire tremper les pois cassés de préférence la veille dans de l'eau salée. Si oublié, les faire tremper au moins 1 ou 2h avant dans un saladier avec de l'eau chaude. Les pois cassés se ramollissent assez vite.

Les cuire environ 30-45 min dans un grand volume d'eau non salé. Ils doivent être bien tendres.

Parallèlement, écraser l'ail à l'aide d'un presse ail.

Dans un mixeur, mettre les pois cassés cuits, le jus de citron, le cumin, l'ail écrasé, sel et poivre, un bon filet d'huile d'olive et de tournesol et deux cuillères à soupe d'eau. Mixer.

Il est important de ne pas hésiter à mixer à plusieurs reprises et vérifier à chaque fois pour bien homogénéiser la préparation.

L'ajout d'huile et de quelques gouttes d'eau supplémentaires aidera la préparation à devenir bien onctueuse.

Servir tiède ou frais parsemé d'herbes ciselées et de graines de tournesol grillées légèrement à la poêle à sec quelques minutes.

La préparation se garde dans une boîte au frais quelques jours avec un filet d'huile dessus pour la protéger.

Astuce : Mettre du sel dans l'eau de trempage des légumineuses permet de conserver leurs minéraux. Il est également possible d'y ajouter une pincée de bicarbonate de soude pour prévenir d'éventuels troubles intestinaux générés par les légumineuses.

Écrasé de Pomme de terre Noix & Huile de noix

Ingrédients pour 2 à 3 personnes

- **600g de pommes de terre à purée**
- **60g de beurre**
- **50g de cerneaux de noix concassés**
- **Huile de noix**
- **Noix de muscade râpée**
- **Sel de Guérande**
- **Poivre noix du moulin**

Eplucher les pommes de terre et bien les laver.

Les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante.

Les égoutter et encore chaudes, les écraser à la fourchette ou avec un presse purée manuel. Ajouter en même temps le beurre. Si jamais le mélange est un peu sec, ajouter un peu plus de beurre ou même un filet de lait.

Assaisonner de sel, poivre et noix de muscade râpée.

Déguster avec les noix parsemées dessus ainsi que l'huile de noix qui apportera goût et gourmandise !

Crêpes légères

Ingrédients pour 10-12 crêpes selon taille

- **100g de farine de riz complet (ou demi-complet) ou autre farine (blé demi-complet/farine bise, blé khorasan..)**
- **50g de fécule de maïs**
- **2 à 3 œufs (selon taille)**
- **30cl de lait au choix**
- **10g de sucre de canne complet (ou blond) - facultatif**
- **Parfum au choix : vanille, zestes de citron ou orange/mandarine/clémentine, rhum...**

Mélanger tous les ingrédients en commençant par la farine, le sucre et les œufs, puis le lait en l'incorporant au fur et à mesure. Commencer le mélange à la fourchette et finir au fouet manuel.

Éventuellement mixer ou blender pour obtenir une texture bien veloutée.

Laisser reposer 30 min avant de cuire les crêpes dans une poêle bien chaude.

La pâte a déjà du goût mais vous pouvez l'aromatiser à votre gré !

Déguster les crêpes avec la pâte à tartiner chocolat noisettes par exemple.

Crêpes Moelleuses Traditionnelles à l'Épeautre

Ingrédients pour un saladier / 6 personnes

- **250g de farine d'épeautre T 70 (ou de blé type 55/65, ou 80 pour une version demi-complète, ou blé khorasan/kamut)**
- **3 œufs**
- **1/2 litre de lait demi-écrémé ou de soja nature (ou à la vanille)**
- **50g de beurre ou de margarine végétale non hydrogénée fondue**
- **1 pincée de sel**
- **Parfum au choix : huile essentielle d'orange douce, de mandarine, épices, eaux florales (fleur d'orange, rose, geranium), extraits d'orange, citron, vanille, framboise..., rhum, amaretto etc.**

Mettre la farine dans un saladier.

Casser les œufs au centre et mélanger à la fourchette en battant les œufs puis en incorporant la farine qui est autour.

Progressivement ajouter le lait et utiliser le fouet quand la préparation devient plus liquide.

Ajouter le sel ainsi que l'arôme choisi.

Laisser reposer 3/4 d'heure 1 h si possible.

Graisser une poêle en acier ou antiadhésive et la faire chauffer.

Verser une petite louche de pâte et former la crêpe en tournant. Retourner au bout de 2min quand la crêpe se colore et cuire l'autre face.

Servir chaud avec l'accompagnement de votre choix.

Si la pâte s'épaissit, la détendre avec un peu d'eau.

Pommes de terre au Citron Oignons & Huile Pimentée

Ingrédients pour 4 personnes

- **8 pommes de terre à chair ferme**
- **1/2 bouquet de persil plat (ou coriandre)**
- **1/2 bouquet de ciboulette**
- **1 à 2 gousses d'ail**
- **2 oignons nouveaux avec tiges ou 1 petit oignon rouge**
- **3 cuil. à soupe d'huile d'olive**
- **3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique blanc ou vinaigre de cidre de pommes**
- **1 citron jaune pour le jus + les zestes**

- **Fleur de Sel de Guérande ou autre**
- **Poivre noir**
- **Piment d'Espelette / à doser d'une pointe de couteau à une grosse pincée**

Eplucher les pommes de terre et les précuire à l'eau bouillante salée jusqu'à pouvoir les piquer au couteau.

Les détailler ensuite en rondelles ou gros cubes.

Ciseler les herbes bien finement et presser la gousse d'ail pour n'avoir que la pulpe.

Dans un saladier réaliser la vinaigrette en mélangeant tous les condiments. Bien émulsionner au fouet.

Ajouter aux pommes de terre et mélanger délicatement.

Servir tiède ou frais.

Velouté de Pomme de terre au Citron

Ingrédients pour 4 personnes

- **8 pommes de terre à purée**
- **2 oignons jaunes**
- **Crème fraîche (20 cl au moins)**
- **Le jus d'1/2 citron jaune + les zestes**
- **1/2 bouquet de persil plat**
- **Sel**
- **Poivre noir**

Eplucher les pommes de terre. Couper les oignons en quatre et les pommes de terres en morceaux. Mettre le tout à revenir dans un faitout avec l'huile d'olive. Assaisonner avec sel et poivre noir.

Couvrir d'eau et laisser cuire à feu moyen.

Quand les pommes de terre sont cuites, vérifier s'il y a trop d'eau et en vider une partie si besoin. Ajouter le persil, le jus et les zestes de citron.

Mixer une première fois.

Ajouter la crème fraîche et mixer une seconde fois. Goûter et ajuster l'assaisonnement. Servir chaud.

Astuce : l'ajout après cuisson d'1 cuil. à soupe de fécule de maïs peut aider à obtenir une texture onctueuse si on souhaite.

Smoothie Énergie lacté aux fruits pour bien démarrer la journée

Ingrédients pour 1 personne

- **1 part de fruit au choix (banane, mangue, coupelle de fruits rouges, kiwis...) et/ou de légume**
- **1 cuillère à café de miel liquide (type acacia) ou de sirop d'agave ou de sirop de fruit (en version sucrée)**
- **25cl de lait bien frais (traditionnel ou végétal)**
- **1 filet de jus de citron (pour conserver et éviter de noircir ex. avec la banane)**

Découper les fruits et les mixer en purée. Ajouter le citron et le miel.

Ajouter le lait et mixer à nouveau. La texture peut être plus ou moins épaisse en fonction des goûts.

On peut aussi ajouter de la glace pilée pour un côté frappé très désaltérant.

Pensez aux sirops ou purées/coulis de fruit (à la place du sucre) pour apporter une touche goûteuse

Les goûts et les couleurs...alors soyez créatifs selon vos envies !
Pour les intolérants, les lait végétaux variés proposeront de nombreuses alternatives de goût !

Idées de combinaisons

- Ananas – Orange – Fruit de la passion (frais ou en sirop) + Lait
- Ananas + Lait + Coriandre
- Pruneau + Lait
- Mangue + Lait
- Banane + Fraise + Lait vanillé ou glace vanille
- Banane + Glace aux fruits rouges + menthe
- Fraise + Menthe fraîche + Lait de riz ou d'amande
- Mangue + Kiwi + Lait
- Avocat + Poivron +Tomate + Herbes fraîches + Lait léger + Curcuma poudre (1 pincée) + sel ou tamari (sauce soja)
- Banane + Glace aux fruits rouges + Lait au choix
- Glace aux fruits rouges + Fruits rouges frais + Lait au choix (facultatif + sirop d'agave car les fruits rouges sont acides parfois)
- Glace à la mangue + lait
- Bananes+Kiwi+Epinards (quelques feuilles) + Miel + Lait
- Betterave+ Miel+ Lait
- Poire+Orange+Lait

Le Lait d'Or : Lait, Curcuma, Miel, Sirop d'agave ou Miel

Salade Coleslaw

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

- 100 g de carottes râpées
- 100 g de chou blanc râpé
- Quelques tiges de persil plat ciselé ou de ciboulette
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature
- 1/2 cuillère à café de moutarde
- 1 à 2 cuillère à café de vinaigre de vin ou e vinaigre de cidre de pommes (selon goût)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir

Mélanger carottes, chou blanc et herbes.

Préparez l'assaisonnement : Dans un saladier, mettre le sel, le poivre, la moutarde. Verser le vinaigre et remuer. Ajoutez la mayonnaise et le yaourt. Mélanger au fouet. Incorporer aux crudités.

Si vous préférez les légumes un peu assouplis, réserver au réfrigérateur au moins 1 heure avant de servir.

Le Bon Gâteau au Yaourt revisité !

- 1 yaourt nature ou aux fruits ou aromatisé
- 1.5 pots de sucre blond ou complet
- 2 à 3 œufs
- 1/2 pot de beurre fondu ou d'huile de tournesol
- 3 pots de farine au choix : blé/épeautre/petit épeautre/blé khorasan-kamut à combiner avec sarrasin ou châtaigne sur 1 seul pot
- 1/2 sachet de poudre à lever
- 1 cuil. à soupe de beurre pour le moule
- Idées de garnitures possibles pour le décliner : des amandes, des noisettes, des pistaches hachées, des copeaux de noix de coco râpée, fruits confits, des pépites de chocolat...

Pour une version
Gâteau au Yaourt aux Pommes :
 Couper en cubes 2 pommes à cuire dans la pâte finie, bien mélanger.
 Cuire comme précisé.

Versez le yaourt dans un saladier. Utilisez ensuite le pot comme contenant mesureur.
Ajoutez 1 pot et demi de sucre, mélangez.
Ajoutez les œufs et le beurre fondu. Mélangez vivement au fouet.
Versez la farine et la poudre à lever. Mélangez vivement, la pâte doit être lisse et homogène.
Préchauffez le four à 180°C (th.6).
Versez la pâte dans un moule beurré et enfournez une trentaine de minutes.
Laissez refroidir sur une grille.

L'idée est de revisiter à l'infini cette recette en variant le type de yaourt utilisé, et en le garnissant différemment à l'intérieur ou sur le dessus, voire même de le couper en deux dans l'épaisseur pour le fourrer !

Quichounettes Butternut & Roquefort persillés

Appareil à quiches ou cake

- **3 Oeufs + 10cl de crème liquide + 2 cuil. à soupe de fécule de maïs ou farine au choix**
- **Sel fin & Poivre noir du moulin + 1 pincée de noix de muscade râpée**

Garniture :

- **500 g de courge butternut, quelques tiges de persil plat, 150g de roquefort, 2 oignons + huile d'olive**

Eplucher la courge butternut, enlever les pépins et la découper en cubes. Les cuire à la vapeur.
Eplucher et ciseler les oignons. Les faire revenir à la poêle avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants.
Ciseler le persil. Emietter le roquefort.
Préparer l'appareil à quiche en battant tous les ingrédients au fouet. Assaisonner.
Mélanger l'ensemble des ingrédients.
Préchauffer le four à 200°C.

Dans des petits moules, verser la préparation et cuire au four pendant 15-20 minutes selon la taille à 180°C.
Le résultat doit être bien doré. Démouler délicatement et servir chaud ou tiède en apéritif, ou plat avec un salade.

Velouté Lentilles corail, Cresson & Pomme de terre

Ingrédients pour 6 personnes

- **250g de lentilles corail**
- **2 pommes de terre à purée (chair tendre)**
- **1 carotte**
- **1 botte de cresson**
- **2 oignons jaunes**
- **1 gousse d'ail**
- **3 cuil. à soupe d'huile d'olive**
- **Sel**
- **Poivre noir**
- **1/2 cuil. à café de noix de muscade râpé ou moulu**
- **Quelques branches de persil haché**
- **Vinaigre blanc pour le lavage du cresson**

Bien laver le cresson jusqu'à ce que l'eau soit bien claire et le rincer une dernière fois au vinaigre blanc.
Rincer les lentilles corail. Eventuellement les laisser tremper avant utilisation ce qui les attendrit toujours un peu.
Éplucher les oignons et l'ail, peler la carotte et les pommes de terre et couper le tout en morceaux plutôt moyens.

Dans une cocotte, faire revenir les oignons avec l'huile d'olive, ajouter les légumes, puis continuer à mélanger pour bien développer les parfums à feu moyen.
Assaisonner avec sel, poivre et noix de muscade.
Ajouter les lentilles corail
Couvrir d'eau légèrement plus qu'à hauteur.

La soupe doit mijoter à petit bouillon pendant 45min avec un couvercle. Vérifier de temps en temps le niveau d'eau afin de compléter si nécessaire.
Une écume peut se former à ébullition. L'enlever à l'aide d'une écumoire.
En fin de cuisson, enlever un peu de jus de cuisson et la réserver. Mixer. Lorsque la soupe est onctueuse et lisse, ajouter peu à peu de l'eau de cuisson jusqu'à ce que la soupe atteigne la consistance désirée.
Un peu de lait pourra aussi être ajouté pour un aspect bien velouté.
Saler et poivrer à nouveau si besoin. Déguster avec un peu de persil haché.

Tartare de Bœuf ou de Veau

Ingrédients pour 2 personnes

- **2 pavé(s) de boeuf de 150g**
- **2 oignons nouveaux ou blancs ou rouges**
- **1 gousse d'ail**
- **20g de câpres**
- **1/2 botte de basilic ou autre herbe (ciboulette/coriandre...) ciselée**
- **10cl d'huile d'olive**
- **1 jaune d'oeuf**
- **1 cuil. à soupe de moutarde forte**
- **2 pincées de sel fin**
- **Poivre noir du moulin**
- **1 pincée de piment d'Espelette (facultatif)**

Tailler les pavés de boeuf en petits dés à l'aide d'un couteau bien aguisé ceci pour réaliser un tartare qu'on appelle "au couteau" sinon utiliser du steak haché de boeuf ultra frais.
Émincer finement les oignons nouveaux et l'ail. Concasser les câpres.
Dans un bol, déposer les jaunes d'œuf et la moutarde, puis monter (c'est-à-dire donner du volume en incorporant le liquide énergiquement au fouet) avec l'huile, comme pour une mayonnaise .
Mélanger le boeuf, les garnitures et la mayonnaise dans un bol, puis ajouter du piment d'Espelette et du sel fin. Réserver au frais.
Il est possible d'ajouter une pointe de concentré de tomates dans la sauce.
Servir avec une salade comme de la roquette et quelques copeaux de parmesan.

Pour une version plus asiatique et thaïlandaise :

Réaliser les émincés de la même manière avec oignons rouges, coriandre fraîche, ail, gingembre frais (2cm de rhizome). Mélanger à la viande taillée.
Assaisonner de 2 à 3 cuil. à soupe : d'huile de sésame, de sauce soja salée et du jus d'un demi citron jaune ou d'un citron vert. Ajouter les zestes de citron pour corser le goût d'agrumes.
Poivrer voire pimenter légèrement avec du piment de Cayenne ou un petit morceau de piment frais haché.
Saupoudrer de sésame torréfié.
Mélanger le tout et déguster bien frais.

Brochettes de Pommes au Miel & Sésame

Ingrédients 5-6 personnes

- **3 à 4 pommes à croquer (juteuse et acidulée ex. Juliet)**
- **1 filet de jus de citron jaune**
- **Miel liquide type toutes fleurs ou acacia**
- **Sésame blond torréfié (ou à torréfier vous-même en le passant à la poêle à sec quelques minutes sans le brûler !)**

Laver les fruits mais ne pas les éplucher (sauf si la peau est abîmée).

Couper en deux et évider le trognon. Ôter les pépins.

Tailler des gros cubes.

Dans un saladier, les arroser de jus de citron et d'une bonne cuillère de miel.

Les piquer avec un pic et les saupoudrer de sésame.

Déguster aussitôt.

La recette traditionnelle du Pain d'chien (un pudding malin & gourmand à la récup' de pain !)

Ingrédients pour 8 personnes

- **200 g de pain rassis au choix (baguette, pain moulé complet, pain de campagne...)**
- **150 g de raisins blonds ou type Corinthe ou Sultanine**
- **1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger (ou rhum)**
- **½ l de lait au choix (traditionnel ou végétal nature)**
- **½ gousse de vanille**
- **75 g de beurre + 15 g (cuisson)**
- **100 g de sucre de canne complet roux + 1 cuil. à soupe (cuisson)**
- **3 œufs**
- **3 cuil. à soupe de farine au choix**

...Du pain en trop, du pain rassis, voilà une délicieuse recette de gâteau à bio'cuisiner pour ne pas gâcher et se régaler, c'est aussi ça manger bio !

Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).

Couper le pain en petits morceaux et le mettre dans un saladier.

Aplatir la gousse de vanille, la couper en deux et prélever les grains.

Dans une casserole, faire chauffer le lait avec le beurre et la vanille (grains + gousse). Dès le premier frémissement, ajouter le contenu de la casserole au pain et laisser ramollir. Enlever la gousse de vanille et éventuellement la rincer, la laisser sécher et la mettre ensuite dans un pot de sucre pour un futur sucre vanillé maison !

Rincer brièvement les raisins et les mettre à tremper recouverts de l'eau de fleur d'oranger et d'un peu d'eau. Il est possible de remplacer par un alcool comme de l'Armagnac ou du Rhum.

Malaxer l'ensemble à la main pour bien écraser le pain.

Battre séparément les œufs et le sucre et ajouter le tout au pain. Ajouter ensuite la farine et mélanger harmonieusement l'ensemble.

Egoutter les raisins et les ajouter.

Graisser un plat à four ou un moule à tarte et y verser l'appareil à « pain d'chien ».

Finir par quelques lamelles de beurre et un peu de sucre en saupoudrage.

Enfourner pour 45 min environ.

Déguster plutôt froid ou tiède sachant que ce gâteau est meilleur après quelques heures de repos pour plus de croustillant à l'intérieur et un aspect glacé à l'intérieur.

Personnellement je l'aime également froid conservé au réfrigérateur.

Cette recette est traditionnelle du Nord-Pas de Calais

Blinis salé ou sucré

Ingrédients pour une dizaine de petits pancakes selon taille

- **1 yaourt de brebis ou chèvre nature ou vache**
- **3/4 du pot à yaourt de farine au choix (blé blanc ou farine bise, blé khorasan riz complet ...)**
- **1/4 du pot à yaourt de fécule de pomme de terre**
- **1 œuf**
- **1/2 sachet de poudre à lever sans gluten**
- **1 pincée de sel**
- **1 filet d'huile d'olive ou 15g de beurre fondu**



Pour une version sucrée : Il est possible d'ajouter vanille, cannelle au choix, et 1 cuil. à soupe de sucre en poudre (facultatif)

Le pot de yaourt servira de mesure pour la farine et la fécule.

Mélanger au fouet le yaourt et l'œuf, incorporer ensuite la farine, la poudre à lever, le sel puis enfin l'huile d'olive.

Laisser reposer au frais ou à température ambiante pour un usage immédiat..

Dans une poêle chaude et huilée, cuire environ 3-4 minutes chaque pancake de chaque côté. Ils doivent gonfler légèrement avant de les retourner et de les dorer à nouveau sur l'autre face.

(> Réaliser la même recette avec un yaourt nature, sans mettre de vanille ou de sucre pour de délicieux petits blinis apéritif ou de repas à déguster à table à la place du pain !

Compotée de Pommes

Ingrédients 5-6 personnes

- **8 pommes à cuire type Chanteclerc, golden, cox orange, Canada...**
- **Option autres fruits en ajout : poires, bananes, clémentines...**
- **1 bâton de cannelle (facultative) et/ou 1/2 gousse de vanille**
- **1 poignée de raisins secs au choix ou en variante quelques abricots secs, cranberries, pruneaux... à découper en petits morceaux.**
- **1 filet de jus de citron jaune**

Laver les fruits mais ne pas les éplucher (sauf si la peau est abimée ou très dure).

Les couper en 2 ou 4 et ôter les trognons et pépins. Les découper en gros quartiers.

Les placer dans une casserole ou un faitout.

Ajouter la cannelle et la vanille prélevée de la gousse. Garder la gousse pour mettre dans du sucre et en faire un sucre vanillé.

Mettre à chauffer et remuer régulièrement. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les fruits fondent.

Enlever du feu et enlever le bâton de cannelle.

Mixer jusqu'à disparition des peaux éventuelles.

Ajouter enfin les raisins secs et le jus de citron, mélanger. Si besoin mixer un peu plus et laisser refroidir.

Déguster avec éventuellement quelques amandes grillées concassées.

A utiliser en fond de tarte aux fruits également !

Compote Originale Pomme & Panais

- **2 grosses pommes au choix mais plutôt acidulées et à cuire**
- **1 panais**
- **1 à 2 c. à s. de sucre complet ou roux (selon goût)**
- **1 c. à c. de cannelle en poudre**
- **1 pincée de vanille**

Eplucher le panais et le couper en tous petits morceaux, le mettre à cuire à la vapeur 5 mn. Pendant ce temps, éplucher les pommes et les couper en gros morceaux. Rajouter les pommes au panais et poursuivre la cuisson 10mn.

Mixer le tout et ajouter la cannelle et la vanille, et du sucre complet si vous le souhaitez. Délicieux comme dessert ou au goûter, et pourquoi pas avec des crêpes aussi !

Trio de Légumineuses en salade Vinaigrette tonique citron, sésame, cumin

Ingrédients pour 4 personnes environ

- **1 verre de pois chiches secs cuits**
- **1 verre de haricots rouges secs longs ou petits azukis cuits**
- **1 verre de lentilles vertes du Puy cuites**
- **2 oignons nouveaux avec les tiges ou oignons blanc ou rouge**
- **1 carotte ou 1/2 concombre**
- **2 gousses d'ail**
- **le jus d'1 citron**
- **3 cuil. à soupe d'huile d'olive fruitée**
- **1 à 2 cuil. à soupe d'huile de colza ou un mélange oméga 3 (noix, chanvre....)**
- **Fleur de sel de Guérande (par ex.)**
- **Poivre noir du moulin**
- **1 cuil. à soupe de cumin en poudre**
- **2 cuil. à soupe de sésame**
- **1/2 bouquet de coriandre fraîche (ou persil plat)**

Faire tremper la veille les légumineuses séparément dans de l'eau salée.

Les rincer, puis les cuire séparément environ 1h à 1h30 dans de l'eau non salée. L'utilisation de légumineuses en conserve peut dépanner sinon cuisiez-les et congelez-les pour un dépannage rapide ! Les égoutter et les laisser refroidir.

Détailler les légumes en petits cubes.

Ciseler les tiges d'oignon et les bulbes.

Ciseler la coriandre, pas trop fine.

Préparer la vinaigrette en mélangeant les huiles, le jus de citron, sel, poivre, cumin, gousses d'ail épluchées dégermées et pressées.

Dans un saladier, mélanger les légumineuses cuites avec le concombre, les oignons et assaisonner avec la vinaigrette.

Parsemer de sésame et d'herbe.

Déguster bien frais.

Salade Mexicaine de Haricots Rouges - Sauce Yaourt

Ingrédients pour 4 personnes environ

- **2 verres de haricots rouges cuits**
- **2 oignons rouges**
- **1 petite boîte de maïs**
- **1 poivron rouge cru ou à l'huile, ou cuit à la poêle en petits dés**
- **2 gousses d'ail**
- **1/2 bouquet de coriandre fraîche hachée**
- **Quelques feuilles de salade verte émincées**

Pour la sauce :

- **1 yaourt brassé ou 125g (à remplacer par yaourt grec, fromage blanc / de brebis ou chèvre)**
- **le jus d'1 citron jaune ou 2 verts**
- **3 cuil. à soupe d'huile d'olive**
- **1 à 2 cuil. à soupe d'huile de colza ou un mélange oméga 3 (noix, chanvre...)**
- **Fleur de sel de Guérande (par ex.)**
- **Poivre noir du moulin**
- **1/2 cuil. à café de : cumin + paprika + origan**

Détailler les légumes en petits cubes.

Ciseler les oignons.

Ciseler la coriandre, pas trop fine.

Préparer la sauce en mélangeant au fouet tous les condiments. Si besoin ajouter un filet d'eau pour délayer légèrement.

Dans un saladier, mélanger les légumineuses cuites avec les légumes, la coriandre et assaisonner avec la sauce.

Déguster bien frais.

Émincé d' Endives - Sauce Yaourt Sésame et Persil

Ingrédients pour 4 personnes environ

- **2 à 3 endives selon taille**
- **2 échalotes**
- **Sésame blond toasté (ou à poêler quelques minutes à sec pour le dorer)**
- **1/2 bouquet de persil plat frais**

Pour la sauce :

- **1 yaourt brassé ou 125g (à remplacer par yaourt grec, fromage blanc / de brebis ou chèvre)**
- **le jus d'1/2 citron jaune**
- **3 cuil. à soupe d'huile d'olive**
- **1 à 2 cuil. à soupe d'huile de colza ou un mélange oméga 3 (noix, chanvre...)**
- **1 cuil. à café de moutarde**
- **Fleur de sel de Guérande (par ex.)**
- **Poivre noir du moulin**
- **2 gousses d'ail**

Enlever le trognon des endives et les premières feuilles si elle sont moins belles. Détailler en lanières fines.

Ciseler les échalotes. Ciseler le persil, pas trop fin.

Préparer la sauce en mélangeant au fouet tous les condiments. Si besoin ajouter un filet d'eau pour délayer légèrement.

Dans un saladier, mélanger les endives, échalotes, persil, sésame. Assaisonner avec la sauce et mélanger.

Déguster bien frais. Quelques raisins secs en ajout peuvent adoucir la salade et l'amertume de l'endive.

Gâteau sucré de Haricots rouges à la cannelle

- **300grs de haricots rouges**
- **120grs de sucre de canne complet**
- **3 œufs**
- **1 cuil. à café rase de cannelle et 1 de vanille en poudre**

Faire tremper les haricots (une nuit, ou au moins quelques heures dans de l'eau salée) et les faire cuire dans 2,5 fois leur volume d'eau environ 1h30 (tester la cuisson).

Les égoutter et mixer au robot ou avec un mixeur plongeant. Ou si possible, les passer au presse-purée qui permet d'éliminer les peaux si elles sont dures.

Ajouter le sucre et les épices à la purée de haricots.

Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Incorporer les jaunes à la purée précédente.

Monter les blancs en neige plutôt ferme. Les incorporer délicatement à la préparation en aérant bien tout en mélangeant. Il faut éviter de « casser » les blancs en « touillant » vite.

Graisser un moule à tarte ou à cake (sauf si moule souple type silicone).

Verser la préparation dedans et cuire 30-40mn à four chaud Thermostat 7 / 200°C.

Ce gâteau se mange chaud ou froid, éventuellement avec une salade de fruits ou un sorbet pour le combiner avec un peu de fraîcheur et de légèreté !

Pâté végétal Lobio aux haricots blancs et noix

Ingrédients pour un bon bol

- **1 bol de haricots blancs secs**
- **2 gousses d'ail (à redoser selon votre goût)**
- **1 pincée de graines de fenouil ou en poudre**
- **1 cuil. à café de coriandre et/ou cumin moulu**
- **2 oignons moyens**
- **1 petite poignée de cerneaux de noix**
- **Le jus d'un demi-citron**
- **1 cuil. à soupe d'huile d'olive (ou autre)**
- **1 pincée de sel (à doser selon votre goût)**

Faire tremper les haricots de préférence la veille. Si oublié, les faire tremper au moins 1 ou 2h avant dans un saladier avec de l'eau chaude (au pire utiliser un bocal de haricots blancs précuits) et surtout pour le trempage ajouter du sel.

Les rincer après ces quelques heures de trempage.

Les faire cuire entre 1h et 2h dans 2,5 fois leur volume d'eau (tester la cuisson vous-même) et à petite ébullition et sans sel.

Ecraser l'ail. Hacher les noix grossièrement au couteau.

Emincer les oignons et les passer 5-10 min en cuisson à la vapeur.

Mélanger tous les ingrédients et les passer au robot ou au mixeur plongeant.

Parsemer éventuellement de persil ou de coriandre fraîche ciselée.

Déguster sur du pain ou avec des crudités.

Astuce !!! Ce délicieux pâté végétal se mange froid sur une tartine, avec une salade, à l'apéritif ou même légèrement tiède comme accompagnement.

Il fait quelque peu penser au traditionnel Hoummos libanais à base de pois chiches.

Le conserver au frais arrosé d'un filet de citron et d'huile pour qu'il ne sèche pas (2-3} maximum).

Wrap de Pois chiches Sauce verte et Petits légumes crus

Ingrédients pour 4 personnes

Wrap de pois chiches

- **150g Farine de Pois Chiches**
- **5 càs d'huile d'olive**
- **2 pincées de sel fin**
- **1 càc de cumin en poudre**
- **30 à 40cl d'eau**

Garniture

- **1 petit oignon rouge**
- **1 carotte**
- **Légumes au choix : chou émincé, salade, concombre, courgette, tomate...**

Sauce vert

- **2 cuil. à soupe d'huile d'olive**
- **2 cornichons aigre doux ou classique**
- **1 gousse d'ail**
- **1/2 citron vert : jus + zestes**
- **1 à 2 anchois**
- **Poivre noir**

Wraps :

Mélanger tous les ingrédients au fouet. Ajouter 25% d'eau en moins éventuellement en fonction de la farine, ajouter l'eau au fur et à mesure donc pour jauger et obtenir une pâte à la texture d'une pâte à crêpe fluide.

Laisser la pâte reposer au réfrigérateur pendant une trentaine de minutes.

Chauffer une poêle avec un filet d'huile végétale. Verser une petite louche de pâte (la galette doit être bien fine), et laisser cuire au moins 3 minutes à feu moyen. Retourner délicatement le wrap à mi-cuisson. Préférer des petites galettes ce qui facilite la cuisson comme il n'y a pas de gluten et que la préparation manque de liant.

Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Garniture :

Emincer les légumes très finement ou en très petits cubes.

Réaliser la sauce verte en mixant tous les ingrédients afin d'obtenir une sauce onctueuse. Ajuster l'assaisonnement et ajouter un peu d'huile si besoin.

Assaisonner les légumes coupés d'un peu de sauce.

Dans le wrap, étaler la sauce et garnir de légumes, ajouter un peu de salade si vous le souhaitez. Rouler, déguster !

Vous pourrez ajouter quelques pois chiches entiers cuits pour rappel.

Refta aux Épices et Herbes fraîches

- **1kg de viande de boeuf ou d'agneau hachée (à demander au boucher, attention à ne pas prendre une viande trop maigre au risque d'avoir des keftas sèches après cuisson)**
- **Huile d'olive**
- **Sel de Guérande**
- **Poivre noir du moulin**
- **Cumin en poudre**
- **Ral-El-Hanout en poudre (mélange d'épices oriental)**
- **1 bouquet de coriandre fraîche**
- **½ bouquet de menthe fraîche**
- **4 échalotes**
- **3 gousses d'ail**
- **2 œufs**
- **Farine blanche au choix (éventuellement farine de riz ou crème de riz précuite très légère)**

Eplucher et ciseler les échalotes. Eplucher l'ail et l'écraser au presse ail.

Dans une poêle, faire chauffer une cuil. à soupe d'huile d'olive et y faire dorer les échalotes et l'ail quelques minutes. Ajouter une pincée des 2 épices et les suer 2 min encore, puis réserver hors feu.

Rincer brièvement les herbes fraîches et les débarrasser des tiges trop épaisses. Les ciseler.

Dans un saladier, mettre la viande hachée. Ajouter la poêlée, les herbes, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à café de chaque épice. Attention à bien doser si votre Ras-El-Hanout est puissant en piment.

Saler et poivrer. Ajouter les deux œufs puis malaxer ce qui ramollit la préparation. Puis fariner jusqu'à obtention d'une pâte de viande moelleuse mais qui se tient en boulettes. Il faut environ 4 cuil. à soupe de farine.

Préchauffer le four à 180°C.

Préparer un plat à four et le huiler très légèrement (ou mettre une feuille de papier cuisson en la faisant adhérer à la plaque à l'aide d'un peu d'eau déposée sur la plaque)

Former les boulettes ou les keftas plus en forme allongée comme une sucette longue.

Il est possible de les mettre sur bâton à brochettes ou pas, avant ou après cuisson.

Les poser dans le plat, saupoudrer de cumin et mettre un fond d'eau sur quelques mm.

Placer au four pour environ 30 min. Il est possible de retourner les boulettes à mi-cuisson pour les caraméliser de façon homogène.

Déguster chaud en plat avec un accompagnement ou à l'apéritif en plus petit format. Idéal en pique-nique aussi car les boulettes sont délicieuses froides.

Il est également possible de cuire les keftas, au lieu du four, dans une sauce à la tomate, ail, oignon, herbes aromatiques en cocotte.

Chausson de Pommes de terre à la viande & épices

Ingrédients pour 6 personnes

- **9 feuilles de brick**
- **300g de viande hachée de boeuf**
- **3 belles pommes de terre à chair tendre (ou patates douces moyennes)**
- **2 oignons + 2 à 3 gousses d'ail**
- **1 bouquet de coriandre fraîche**
- **1/2 bouquet de menthe fraîche**
- **Le jus et les zestes d'1 citron**
- **3 cuil. à soupe d'huile d'olive**
- **Sel (Guérande de préférence) -Poivre noir du moulin**
- **2 cuil. à s. de cumin en poudre (ou ral-el-hanout)**
- **30cl Huile pour friture (type tournesol oléique désodorisée pour friture)**

Commencer par laver et éplucher les pommes de terre, et aussi par mettre votre cuit-vapeur en route. Les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient assez moelleuses pour pouvoir les écraser. Parallèlement, éplucher et écraser l'ail. Peler et émincer les oignons. Rincer brièvement les herbes, les tamponner à l'aide d'un papier absorbant et les ciseler mais pas trop finement pour éviter qu'elles ne perdent de leur arôme.

Faire chauffer 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Y faire suer les oignons et ajouter l'ail. Y ajouter une petite poignée d'herbes fraîches juste pour parfumer et 1 cuil. à soupe de cumin en poudre. Faire revenir le tout 2 minutes. Ajouter la viande hachée et remuer pour la précuire à point. Réserver. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients : pommes de terre écrasées à la fourchette, poêlée d'oignons, herbes ciselées, zestes et jus du citron, et tous les condiments (sel, poivre, cumin restant). Compléter d'un filet d'huile d'olive et bien mélanger. Ajuster l'assaisonnement si besoin. Vient ensuite **l'opération du pliage** et de la cuisson, voir ci-dessous.

Comment travailler la feuille de brick ?

En forme de triangle

Couper la feuille de brick en deux.

Prendre une moitié, replier le bord arrondi pour n'avoir qu'une forme rectangulaire.

Placer 1 cuil. à soupe de farce au début de la bande mais à 10cm du bord.

Replier en prenant le bord droit et en atteignant le partie gauche au dessus de la farce tout en formant un triangle. Plier en continue en formant à chaque fois un triangle.

Finir en coinçant le bout restant dans la poche du triangle formé avec le pliage.

C'est facile, mais il faut le voir une fois au moins !

En forme de nems ou cigares

Déposer une demi-feuille de brick sur le plan de travail.

Déposer **deux cuillères à soupe** de farce sur la partie inférieure arrondie de la feuille de brick, assez proche du bord, en laissant toutefois une marge. Refermer le bas de la feuille de brick sur la farce en tassant avec les doigts.

Replier ensuite **les côtés droit et gauche à la perpendiculaire** sur la farce puis **rouler la feuille en rouleau sur elle-même** pour envelopper la farce de façon bien hermétique.

La cuisson se fait dans un wok ou une poêle avec de l'huile pour friture ou d'olive ou d'arachide au choix. Cuisson à l'huile **très chaude** pour une **dégustation immédiate**.

Sinon cuisson au four à 180°C environ 10mn après badigeonnage des bricks. Le résultat est moins gras mais aussi un peu plus sec et cassant.

Indispensable : au four, du **beurre clarifié** ([ghee](#)) ou de l'**huile d'olive** pour badigeonner les feuilles avant de les cuire. Dans certaines préparations modernes, on utilise aussi du **jaune d'œuf** pour leur donner une couleur bien dorée.

Conservation : En sachet fermé, un mois dans le bas du [réfrigérateur](#), entre 0 et 4°C. Elles doivent être souples au toucher et doivent se manipuler facilement. Si elles se cassent sur les bords, c'est qu'elles ne sont plus assez fraîches. Les disposer sur un torchon propre humidifié, elles retrouveront leur souplesse.

Servir les bricks bien chaudes et les accompagner éventuellement d'une petite salade verte assaisonnée d'un filet d'huile d'olive, jus de citron, sel & poivre. Il est possible d'ajouter d'autres viandes comme de l'agneau ou du poulet, ou de les garder végétariennes simplement avec les pommes de terre bien assaisonnées et relevées.

Dauphinettes de Pomme de Terre gratinées

Ingrédients pour 8 personnes

- **1.8 kg de pommes de terre à gratin**
- **1 litre de crème fleurette (ou 1/2 de crème + 1/2 l de lait)**
- **3 gousses d'ail**
- **3 pincées de noix de muscade en poudre**
- **Sel de Guérande**
- **Poivre noir du moulin**
- **200g de fromage râpé (Emmental ou Gruyère ou Comté)**

Éplucher et couper les pommes de terres en rondelles fines ; l'idéal c'est avec une mandoline. Presser l'ail. Beurrer un plat à gratin. Commencer par napper le fond de crème. Alternier une couche de pommes de terre, crème, ail, sel, poivre, noix de muscade jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer en nappant de crème, sel, poivre et muscade. Votre niveau de crème doit être à hauteur de votre niveau de pommes de terre.

Mettre à four moyen (thermostat 5) pendant au moins 1h30. Plus la température est basse et le temps de cuisson long, plus les pommes seront fondantes... Et plus elles sont fondantes, meilleur c'est !
A 15 minutes de la fin de cuisson, parsemer le fromage et faire gratiner.

Astuce :

Alors Dauphinettes pourquoi ? il s'agit de revisiter le gratin dauphinois cuit dans un plat à gratin en mini portion qui seront cuites dans des petits moules en silicone par exemple dans lesquels on mettra chaque ingrédient de la même manière ou individuellement.

On peut aussi emporte-piécé à l'aide d'un petit cercle dans le gratin pour servir des petites parts individuelles.

**L'AGENCE BIO ET SES PARTENAIRES
VOUS SOUHAITENT UN BON SALON 2019 !**