

## Recettes

Nous aimons les plats sains et gourmands, le plus souvent végétariens, à base de produits principalement **bio**, **locaux** et **de saison**. Nous aimons également les bons desserts maison **sans lait** et **sans gluten**. Voici quelques unes de nos recettes.



### Terrine végétale aux carottes épicée

- 2 poignées de poids chiches trempés 12 à 24h ensuite cuit à l'eau (sans sel!)
- 6 carottes cuites en rondelles
- 1 oignon coupé en lamelles
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs de tamari
- Curcuma - curry - persil plat - marjolaine - ail
- Sel - poivre

Mixer le tout, servir sur du pain, en apéro accompagné de dips, en assiette aux cotés d'une bonne salade ...

### Carottes à la marocaine

Pour 4 personnes. Râpez 200 gr de carottes dans un saladier, y ajouter 50 gr de raisins secs blonds, 30 gr de pistaches décortiquées, ajoutez-y de la coriandre fraîche si c'est la saison (sinon en poudre). Dans un bol, préparer la sauce : mélanger des graines broyées de cardamome, 1 c à c de cumin, 1 c à s d'eau de fleur d'oranger, le jus d'une orange, de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Arrosez les carottes et mélangez bien!

### Le pain sans gluten

- 500 gr de farine sans gluten
- 1 c. à café de sel
- 10 gr de levure déshydratée
- 1 c. à soupe d'huile
- 500 ml d'eau tiède

Mélanger tous les ingrédients, mettre la pâte dans un moule huilé.

Recouvrir le moule d'un essuie humide, placer dans un endroit chaud, et laisser la pâte lever jusqu'à ce qu'elle double de volume.

Mettre à cuire au four à 200 degrés, pendant environ 50 minutes.

### Brownies sans gluten

Voici les quantités pour un plat de 17 x 27 cm:

-80gr de chocolat noir en morceaux  
-100gr de beurre (ou margarine) mou  
-60gr de sucre  
-2 oeufs  
-1 pincée de sel  
-extrait de vanille (1/2 cuil. à café) ou 1 sachet de sucre vanillé  
-85gr de farine (j'utilise de la farine de riz)  
-1/2 cuil. à café de levure chimique (! il s'agit de petits sachets, pas de nos grand sachets de levure chimique belge! Je trouve de la levure chimique sans gluten en magasin bio, sinon le bicarbonate de soude fait l'affaire aussi)  
-50gr de noix de pécan, ou de noix épluchées, ou de noisettes... Brisées en morceaux (dans un sac en plastique avec un marteau par exemple)  
cuisson au four à 150°  
-j'ai eu l'idée de faire fondre le chocolat dans le four qui chauffait... Economie d'énergie :) mais ne tentez cela que dans un four électrique (les fours à gaz préchauffent à pleine puissance) et c'est très rapide, ne le laissez pas brûler.  
-une autre technique pour ne pas brûler le chocolat et ne pas devoir le surveiller, consiste à verser de l'eau bouillante dessus et puis s'occuper du reste! Au moment de l'utiliser, vous déversez l'eau prudemment, le chocolat -plus dense que l'eau- est resté au fond du récipient.  
-D'abord, on mélange le beurre mou et le sucre, à la fourchette  
-Dans un bol, on bat les oeufs en omelette avec le sel et la vanille et on l'ajoute au beurre  
-On remélange le tout à la cuillère en bois ou à la fourchette et on ajoute le chocolat fondu qu'on mélange à nouveau  
-Finalement on ajoute la farine, la levure chimique et les morceaux de noix et on mélange une dernière fois  
-On verse le tout dans le moule -beurré et fariné ou recouvert de papier-cuisson- en lissant un peu et au four pour 20 à 25 minutes (cela dépend de l'épaisseur des brownies) qui sont prêts dès que la lame ressort sèche.  
-On attends qu'ils soient froid pour les découper -en carrés traditionnellement, mais pourquoi pas en triangles pour changer.  
Recette inspirée du livre "la cuisine naïve" de Sylvie Marion, paru en 1978 (!) chez Seuil, en modifiant les proportions de sucre (200 gr!!! Au secours!) et de chocolat (que 60 gr? Alleeeee....:))

### **Caviar de potimarron**

Cuire à la vapeur un demi potimarron (avec la peau s'il est bio), une gousse d'ail et un poivron jaune ou orange. Une fois cuit, les mixer avec deux cuillères à soupe de Sohu, du poivre, une bonne poignée de graine de tournesol et un quart de poignée de graines de courges (il faut les avoir fait tremper 12h dans de l'eau et puis les rincer avant de les incorporer).

### **Salade de légumes racines**

Réunir un assortiment de légumes racines rustiques comme des navets jaunes, des panais, des topinambours, des carottes violettes et jaunes, des racines de persil,... les cuire à la vapeur et les mettre dans un saladier. Laisser refroidir. Une fois refroidis les arroser d'huile d'olive, de tamari, de gingembre râpé, de poivre rose concassé, de sel marin (pas de trop car le tamari est déjà salé) et saupoudrer de persil plat frais.

### **Pour les fêtes de fin d'année : Mini-dinde à la sauce pesto**

Mettre un coquelet au four 4 heures à 125°C. Pour la sauce pesto : mixez des feuilles fraîches de basilic, une gousse d'ail, une bonne quantité d'huile d'olive, du parmesan râpé, des pignons de pin légèrement rôtis à la poêle (pas de trop pour ne pas que le goût soit envahit par les pignons) et du sel marin. Mixez jusqu'à obtenir une belle sauce assez liquide. Servir sur la volaille.

### **Et la version végétarienne : Tofu méditerranéen piquant ou non piquant**

Choisir un tofu ferme

Couper le tofu en lamelles ou en cubes

Jeter le tofu dans de l'huile d'olive raffinée chaude

Saupoudrer de sel, curcuma, paprika

Additionner d'épices méditerranéennes : basilic, origan, thym, etc.

Pour du tofu piquant : ajouter du piment de cayenne

Après cuisson : ajouter une bonne rasade d'huile d'olive extra vierge première pression à froid

### **Ragoût de haricots**

Pour 15 personnes : Faire tremper la veille 1kg de haricot rouge secs pendant 24h.

Ensuite cuire les haricots pendant plus ou moins 30 min SANS SEL mais avec toutes les herbes qui vous passent par la main (lorsque les haricots s'écrasent facilement entre deux doigts, ils sont cuits).

Dans une casserole, faire rissoler 3 oignons, 10 carottes, 2 gousses d'ail et 2 courgettes.

Une fois ceux-ci un peu cuits, rajouter 1kg 200 de tomates pelées, de la coriandre, du cumin, du piment, du sel et poivre.

Rajouter les haricots 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Servir avec du riz.

### **Soupe aux pois**

Pour 15 personnes : Faire rissoler 4 oignons, 2 gousses d'ail, 4 céleris et 10 poireaux.

Une fois ceux-ci ayant un peu cuits, rajouter de l'eau et deux cubes de bouillon de légumes, ainsi que 1.5 kg de pois cassés secs.

Assaisonner avec du thym et du laurier, du sel et du poivre et laisser cuire à feu moyen le temps que les pois soient bien cuits.

Mixer et rajouter de l'eau et de l'assaisonnement si nécessaire.

Servir avec des croutons de pain rôtis à la poêle avec de l'ail et du gros sel.

### **Sauce guacamole**

- 2 avocats

- 2 tomates

- 1 oignon finement haché

- 1 gousse d'ail finement hachée

- le jus d'un citron vert

- 1 càs huile (olive, colza, sésame,...)

- Persil haché

- Epices

Mixer le tout et c'est fait!!!

### **Le "gâteau mouillé" au fruits**

Recette très simple que l'on peut faire avec les enfants.

- à peu près 500 grammes de fruits (pommes, poires, pêches, raisins...) lavés et coupés en morceaux

- 2 oeufs

- 2 cuillères à soupe d'huile.

- 4 cuillères à soupe de: farine\* + levure incorporée\*\*, sucre (complet, succanat...), "lait" (de riz, de soja....) et, au choix et à votre idée, de la cannelle, du sucre vanillé, des amandes pilées,...

Recette:

-préchauffez le four sur 180°

-disposez les fruits au fond d'un plat graissé -plat en verre ou en faïence, c'est un gâteau qui ne se démoule pas...

-mélangez tout les ingrédients de la pâte dans n'importe quel ordre, ça sera toujours bon!

On obtient une pâte lisse et assez coulante, que l'on verse sur les fruits

-glissez le tout au milieu du four, il sera prêt au bout de 35 à 40 minutes

-il se mange tiède ou froid... Et avec une boule de glace à la vanille, c'est un super-délice!

\*la farine: par exemple moitié riz et moitié maïs

\*\*la levure: par exemple avec du baking powder sans gluten -en magasin bio- ou simplement du bicarbonate de soude!

### **Taboulé de fonio au petits légumes, lait de coco et saveurs thaï**

\* couper les légumes : carottes, oignons, fenouil, aubergine, poivrons rouges

\* cuire les légumes dans l'eau salée huilée

\* ajouter le lait de coco, les saveurs thaï (le piment rouge en marque X.O est des plus naturels) et les graines de fonio (attention, ça gonfle énormément !)

\* lorsque le fonio est presque tendre, éteindre sous le feu et laisser refroidir

\* assaisonner d'un peu de jus de citron, de canne à sucre et fleur de sel, selon le goût

Bon appétit !

### **Soupe de carottes à la marocaine**

Pour 20 personnes :

faire cuire à l'eau 2 kg de carottes, 3 pommes de terre et 2 gros oignons.

Y rajouter deux cubes de bouillons légumes et 3 gousses d'ail.

Assaisonner vers le milieu de cuisson de beaucoup de coriandre (fraîche ou séchée en fonction de la saison), du sel et du poivre.

Terminer vers la fin de la cuisson par y mettre le zeste de deux oranges et le jus d'une orange.

Bon appétit!

### **Pâté végétal d'automne**

Pour 15 personnes : cuire un chou vert à la vapeur. Cuire 500gr des pois chiche dans de l'eau (les acheter tout cuits ou les faire soi-même, si c'est le cas, les faire tremper 12 à 24h la veille, bien les rincer et les cuire SANS SEL, sinon les pois chiches restent durs!) La proportion poids chiche, légumes, est de 2/3 de légumes pour 1/3 de poids chiche (vous servir d'une tasse pour évaluer) Mixer le tout au fur et à mesure, avec de l'ail, du sel (pas trop), du poivre, du Tahin (crème de sésame), du Tamari (sauce de soja fermentée) et pas mal d'huile d'olive (quand vous mixez, toujours mettre les éléments liquides en premier, puis les éléments solides). Lorsque vous obtenez une belle pâte, c'est prêt! A déguster avec du pain, du pain libanais, des galettes de riz ou ... à la cuiller !! :-)

### **Gâteau au chocolat et son "topping"**

Ingrédients pour 12 portions :

\* 200gr de chocolat noir

\* 200gr de beurre ou margarine

\* 60gr de sucre de canne

\* 3 cuillères à soupe (45gr) de semoule de riz (Anco ou bio)

\* 5 ou 6 oeufs suivant leur taille

Préparation :

\* séparez les blancs des jaunes d'oeufs

\* battre les blancs d'oeufs en neige, avec une pincée de sel

\* fouettez énergiquement les jaunes avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent

\* fondre ensemble et douuuuement le beurre et le chocolat, puis les mélanger intimement :))

\* mélangez le chocolat et le beurre aux jaunes d'oeufs

\* ajoutez la semoule de riz et mélangez de nouveau

\* et enfin, mélangez avec les blancs en neige (délicatement, en soulevant la masse)

\* mettez le tout au four à 170°C dans un moule recouvert de papier cuisson ou fariné-beurré (moule

à tarte par exemple)

\* laisser cuire pendant 30 à 40 min (jusqu'à ce que ça sente très très bon dans toute la maison ET que l'aiguille plantée dans le gateau en ressorte sèche... :))

\* laissez-le reposer 10 min avant de le démouler sur une grille...

Le topping (à étaler sur le gâteau refroidi) : c'est 150gr de chocolat noir fondu à mélanger à ± 1 petit berlingot (0,2l) de crème fraîche (ou "équivalent" au soja)

Variantes: parfois j'ajoute un peu de (bon) café en poudre à la pâte du gâteau, ou je remplace une partie du chocolat par du chocolat à l'orange

### **Taboulé de millet aux petits légumes**

\* cuire le millet dans de l'eau très salée, avec de l'huile d'olive pour éviter de coller

\* laisser refroidir le millet étalé sur les bords d'un grand saladier

\* couper les petits légumes : carottes, oignons, tomates, poivrons, chou pointu

\* ajouter la coriandre hachée et les olives piquantes

\* arroser de jus de citron, de citron vert, et d'une orange à jus

\* sucrer au suc de canne séché bio, saler à la fleur de sel et poivrer selon le goût

Très pratique à servir en bols pour un walking buffet !

### **Autre idée d'assaisonnement pour le pâté végétal**

- oignon

- ail

- poivre ou piment de Cayenne

- sel ou fleur de sel

- jus de citron

- jus d'orange

- stevia

- huile d'olive extra vierge

- et bien entendu, les ingrédients habituels du pâté végétal : pois chiches ou haricots

blanc/noir/rouge, légumes chou/carotte/broccoli ce qui est de saison, le jus de cuisson des légumes à la vapeur, etc.

Tout le secret de la recette est dans le dosage ; il suffit de goûter et d'avoir le palais fin ;-)