
Mes
recettes
Cahier de recettes

Caviar de courgettes aux graines de courges



Pour 4 Personnes :

Ingrédients :

800 g de courgettes ;

1 gousse d'ail ;

8 c. à s. d'huile d'olive ;

¼ de c. à c. de cumin moulu ;

½ citron ;

1 c. à c. de ciboulette ciselée ;

2 c. à s. de graines de courge ; sel, poivre.

Préparation :

Pelez et pressez la gousse d'ail. Détaillez les courgettes en rondelles.

Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle et faites-y revenir l'ail et les courgettes pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. salez, poivrez.

Mixez avec le cumin, le jus de citron, le reste d'huile et la ciboulette.

Versez dans un saladier et placez 1 heure au réfrigérateur.

Chauffez les graines de courge quelques instants dans une poêle antiadhésive (attention, elles ne doivent pas noircir) et parsemez-les sur le caviar de courgettes au moment de servir.

Crumble pommes et miel



Pour 2 personnes :

Ingrédients :

-4 pommes

-50g beurre

-3 c à s miel

-50g farine

-50g avoine

-20g noisettes

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C

Epluchez les pommes et coupez-les en gros dès

Dans un bol, malaxez le beurre avec la farine, les flocons d'avoines, le sucre et les noisettes pour former le crumble.

Incorporez le miel.

Dans un plat, disposez les pommes ainsi que le crumble et enfourner 20- 30 minutes.

Dégustez tiède avec un peu de yaourt grec

Tarte petit épeautre, chèvre lardons courgettes



Ingrédients 4 personnes :

- 150 grammes de farine de petit épeautre blanche bio
- 75 grammes de beurre doux bio
- 3 c. à soupe d'eau
- 1 pincée de sel fin
- 200 grammes de courgettes râpées
- 100 grammes de lardons fumés
- 70 grammes chèvre frais
- 10 cl crème fraîche 20%

Préparation

1. Préparer la pâte à tarte : Préchauffer le four à 180°C. Mélanger la farine, le beurre en morceaux, l'eau et la pincée de sel. Mélanger jusqu'à obtention d'une boule de pâte. La filmer et la mettre au frais pendant la préparation de la garniture.

2. Faire chauffer une poêle et y faire griller les lardons, puis réserver sur une assiette recouverte de papier absorbant.

3. Dans un saladier déposer le chèvre frais et le détendre à la spatule en versant la crème liquide.

4. Râper les courgettes et les verser sur le fromage de chèvre, puis ajouter les lardons et bien remuer pour que le tout soit homogène.

5. Sortir la pâte à tarte du frais et l'étaler sur une feuille de papier sulfurisé. La piquer avec une fourchette et faire glisser le tout en tirant la feuille sur une plaque à pâtisserie.

6. Verser le mélange aux courgettes et étaler à l'aide de la spatule jusqu'à 2 cm des bords. Rabattre les bords de la pâte sur la garniture, comme pour une tarte rustique.

7. Enfourner pour 30 minimum, il faut que le chèvre ait un peu gratiné

Curry de lentilles au lait de coco



Pour 4 personnes :

Ingrédients :

-200g lentilles vertes

-1 brocolis

-Graines de coriandre

-1 boite tomate pelée 800g

-1càs curcuma

-1 c à s huile olive

-1 oignon

-1 gousse d'ail

-1 c à c cumin

-1 boite lait de coco

-Sel, poivre

Préparation :

1. **Préparation des légumes**

Faites chauffer un filet d'huile dans une cocotte pour y faire revenir et légèrement dorer l'oignon et l'ail.

Ajoutez ensuite les graines de cumin, de coriandre et laissez cuire encore 1 minute, en remuant souvent.

Versez le contenu de la boîte de tomates concassées, le curcuma, sel et poivre.

Faites cuire les brocolis à la vapeur.

Mélangez bien le tout puis ajoutez les lentilles avec 75 cl d'eau.

Portez à ébullition puis laissez mijoter à couvert pendant 40 minutes environ en remuant de temps en temps. Les lentilles doivent être cuites et les carottes tendres. Ajoutez un peu d'eau si le mélange s'assèche trop vite.

2. **Finalisation**

Versez tout à la fin le lait de coco et remettez à chauffer encore quelques minutes, en remuant bien. Bonne dégustation.

Filet de poisson à la crème d'agrumes



Pour 4 personnes

Ingrédients :

4 morceaux de poisson blanc

½ citron

1 orange

20 cl de crème liquide

Pincée de curcuma

Sel, poivre

1 filet huile olive

Préparation :

1. **La crème**

Mettez la crème dans une casserole. Ajoutez le zeste râpé du citron et le zeste râpé de la moitié de l'orange puis ½ cuillère à café de curcuma, sel et poivre. Chauffez le mélange sur feu doux pendant quelques minutes en remuant régulièrement.

2. **Préparation du poisson**

Épongez bien les filets de poisson. Mettez-les à cuire dans une poêle chaude avec 1 à 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Laissez cuire 3 minutes de chaque côté selon l'épaisseur des filets de poisson. Servez le poisson sur assiette et ajoutez la sauce pour laquelle vous aurez préalablement vérifié l'assaisonnement.

Accompagnez de pommes de terre en chemises.

Bouillon de poulet et nouilles soba



Ingrédients : 4 personnes

- 2 blancs de poulet
- 1 échalote
- 1 poignée de champignons de Paris
- 2 ou 3 carottes
- 500 g de pousses d'épinards
- 200 g de nouilles soba
- 2 c. à soupe de sauce soja salée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 cubes de bouillon de légumes
- ½ bouquet de coriandre
- 1 poignée de cacahuètes non salées

Préparation :

1. Détaillez le poulet en morceaux et faites-le mariner dans la sauce soja.
2. Pendant ce temps, émincez l'échalote et les champignons. Épluchez et coupez les carottes en fin bâtonnets ou réalisez des lanières avec un Économe. Rincez les épinards.
3. Dans un wok, faites revenir l'échalote avec l'huile. Ajoutez le poulet et sa marinade, saisissez quelques minutes. Lorsque les morceaux sont cuits, réservez-les dans un bol en laissant la sauce dans le wok. Versez alors les carottes et les champignons. Faites-les cuire quelques minutes à feu moyen. Les légumes doivent rester légèrement croquants.
4. Versez ensuite par-dessus 90 cl d'eau bouillante et le cube de bouillon émietté.
5. Lorsque l'eau bout de nouveau, ajoutez les pâtes et faites-les cuire environ 4 minutes.
6. Ajoutez le poulet et les épinards. Laissez cuire encore 2 minutes à petits bouillons.

7. Servez chaud dans des bols avec quelques feuilles de coriandre et les cacahuètes grossièrement concassées.

Cheesecake framboise pistache



Pour 6 personnes :

Ingrédients

Base **Biscuit** :

•50g de pistaches émondées
•50g de poudre d'amande
•40g de flocons d'avoine *(existe en version sans gluten ou utiliser des flocons de sarrasin)*
•50g d'abricots secs (environ 5)
•40g d'eau

Gelée et crème de framboise

•400g de framboises surgelées ou possible d'utiliser un mélange de fruits rouges surgelés)
•1 cs de jus de citron
•2 à 3 cs d'eau
•4g d'agar agar en poudre
•250g de mascarpone
•150g de skyr (ou fromage blanc)
•60g de sirop d'agave

Préparation du biscuit

•Chauffer au four les pistaches 9 min à 190°C pour faire ressortir leurs arômes.
•Dans un petit mixeur/blender, mixer ensemble la poudre d'amande, les pistaches et les abricots secs
•Dans un récipient, mettre cette préparation et ajouter les flocons d'avoine et l'eau. Mélanger en tassant avec une grande cuillère
•Sur une grille perforée, munie d'un tapis anti-adhésif, poser le cercle en inox de 18 cm de diamètre et tasser la pâte au fond. Enfourner 10 min à 190°C. Laisser refroidir.

Préparation de la crème et gelée de fruits

•Mélanger le mascarpone et le Skyr, verser le sirop d'agave. Réserver.
•Dans une casserole, faire chauffer les framboises avec le jus de citron et l'eau. Dès que le mélange ressemble à une purée de fruits, Mixer le tout dans un petit blender/mixeur (pour broyer les grains)
•Remettre dans la casserole, sur le feu, dès que le mélange est bien chaud, ajouter l'agar-agar et

fouetter sans s'arrêter pendant 1 min.
•Tout de suite après, verser la moitié de cette purée sur le fond biscuit et réserver au froid pendant au moins 10 min pour qu'elle se solidifie.

• Fouetter l'autre moitié de purée de framboise avec le mélange skyr/mascarpone. Verser la préparation sur le gâteau dans le cercle et laisser prendre au frigo 2h. Enlever délicatement le cercle.
•Décorer avec des pistaches concassées.

Mousse au chocolat noir



4 personnes

Ingrédients :

-4 œufs

-100g chocolat noir 70%

Préparation :

1. Séparez le blanc des jaunes
2. Faites fondre le chocolat au bain marie
3. Battre les blancs en neige avec une pincée de sel
4. Mélangez le chocolat fondu aux jaunes d'œufs.
5. Incorporez les blancs en neige au mélange et laissez reposer une nuit au frigo.