

# RECETTE BANOFFEE (TARTE BANANE)

## INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE

- 300g de farine de blé
- 100g de sucre
- 100g de poudre d'amandes jaunes d'oeufs
- 200g de margarine

## INGRÉDIENTS POUR LE CARAMEL

- 110g de sucre
- 60g de beurre
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érythritol
- zestes de citron
- extrait de vanille

## INGRÉDIENTS POUR LA CRÈME COCO

- 750g de crème de coco (que la partie solide)
- 3 cuillères à soupe de maïzena
- 3 cuillères à soupe de sucre glace

## 10 BANANES

## PRÉPARATION

1. Place dans un saladier la farine, le sucre, la poudre d'amandes. Ajouter la margarine froide et mélanger pour obtenir une pâte sablée.
2. Tasser la pâte dans un moule rond et enfourner pendant 15 min à 180 degrés.
3. Couper les bananes en petites rondelles et réserver.
4. Préparer le caramel, mélanger tous les ingrédients dans une casserole à feu moyen et attendre le mélange devienne liquide. Couper le feu et réserver.
5. Mélanger tous les ingrédients pour la crème coco. Il faut que la crème soit bien froide. Battre énergiquement le mélange jusqu'à ce qu'il devienne plus dur. Mettre au frais.
6. Mettre les rondelles de banane sur la pâte. Ajouter une couche de caramel pour bien recouvrir les bananes. Ajouter une couche épaisse de crème coco puis mettre au frais pendant au moins 1h30. Vous pouvez décorer le gâteau avec le caramel restant, des fleurs, de la cannelle....

TEMPS DE PRÉPARATION : 1H

CUISSON : 15 MIN

TEMPS TOTAL : 45 MIN

# BEIGNETS SANS LACTOSE AU FOUR

## INGRÉDIENTS (POUR 10 BEIGNETS)

- 320g de farine (T65)
- 130mL de lait végétal
- un sachet de levure boulangère
- un sachet de sucre vanillé
- 50g de sucre en poudre
- un œuf
- 20g de margarine
- une pincée de sel

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE LEVÉE : 1H + 45 MIN

TEMPS DE CUISSON : 12MIN

TEMPS TOTAL : 2H

## PRÉPARATION

1. Faire tiédir un peu de lait végétal dans une casserole, puis délayer dans un verre le contenu du sachet de levure boulangère dans le lait tiède. Laisser reposer quelques minutes pour activer la levure.
2. Dans un saladier, mélanger la farine et le sel puis ajouter l'œuf.
3. Dans une casserole, faire chauffer le lait végétal avec la margarine, le sucre et le sachet de sucre vanillé. Une fois la margarine bien fondu, retirer du feu et laisser tiédir quelques minutes.
4. Ajouter la levure diluée dans le saladier et commencer à malaxer doucement. Puis, ajouter le mélange lait végétal, margarine et sucre.
5. Pétrir la pâte pendant quelques minutes pour former une boule et laisser lever pendant 1H sous un torchon propre près d'une source de chaleur de préférence (le four, le radiateur, au soleil...)
6. Au bout d'une heure, étaler la pâte au rouleau à pâtisserie pour faire une épaisseur d'environ 2cm. Faire des cercles de pâte à l'aide d'un emporte-pièce (un verre large par exemple).
7. Les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et laisser lever 45 minutes supplémentaires. Pendant ce temps, préchauffez le four à 180°C (Thermostat 6).
8. Au bout d'une heure, étaler la pâte au rouleau à pâtisserie pour faire une épaisseur d'environ 2cm. Faire des cercles de pâte à l'aide d'un emporte-pièce (un verre large par exemple).
9. Badigeonner les beignets de lait végétal et enfournez pour 12 minutes.
10. A la sortie du four, les badigeonner d'eau bouillante puis les saupoudrer de sucre avant de les fourrer de compote, de chocolat, de pâte à tartiner.... à l'aide d'une poche à douille ou en les coupant en deux dans la longueur.

# BISCUITS GRANOLA FAITS MAISON

## INGRÉDIENTS (POUR UNE VINGTAINES DE BISCUITS)

- 125g de farine
- 75g de farine complète
- 50g de cassonade
- 75g de beurre ramolli
- 1 sachet de sucre vanillé/ 1 cuillère à café d'arôme vanille
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 pincée de sel
- 100g de chocolat noir

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN + 2H

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

## PRÉPARATION

1. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients secs: les farines, le sucre, la levure et le sel. Pour obtenir une pâte sablée bien lisse, on peut tamiser les farines.
2. Ajouter l'œuf et le beurre ramolli. Pétrir l'ensemble jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse et homogène.
3. La pâte est très sableuse et il faut pétrir longtemps pour obtenir une boule bien lisse, c'est normal!
4. Envelopper la boule dans du film alimentaire et réserver au moins 2H au frigo. Si on manque de temps, on peut la placer au congélateur pendant 30min.
5. Sortir la pâte du frigo un peu avant de la travailler. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
6. Placer la boule entre deux feuilles de papier sulfurisé et l'étaler sur environ 5 mm.
7. A l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre assez large, découper des ronds.
8. Déposer les biscuits sur une feuille de papier sulfurisé. Pas besoin de les espacer beaucoup, ils ne gonflent pas trop à la cuisson. Vous pouvez piquer une face avec un cure-dent pour imiter les sablés du commerce.
9. Enfourner les biscuits pour environ 15-17 minutes. Sortir les du four et laisser refroidir.
10. Faire fondre le chocolat, puis tremper délicatement une face des biscuits (celle sans trous) dans le chocolat pour les napper. Lisser avec une spatule ou tracer des formes avec un cure-dent. Laisser figer au frigo pendant au moins 30 minutes. Vous pouvez les garder 3 à 4 jours dans une boîte hermétique.

# BROWNIE AUX AMANDES

## INGRÉDIENTS (4 À 6 PERSONNES)

- 200 g de chocolat noir
- 3 œufs
- 140 g de beurre d'amandes
- 100 g de cassonade
- 35 g de farine
- 25 g de poudre d'amandes
- 50 g d'amandes entières
- 1 pincée de gros sel

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 170°C. Faire fondre le chocolat noir au bain-marie.
2. Dans un saladier, casser les œufs et les battre avec le sucre. Ajouter le chocolat fondu et le beurre d'amandes et bien mélanger.
3. Ajouter la farine et la poudre d'amandes avec une pincée de gros sel au mélange liquide et bien mélanger à nouveau.
4. Verser le mélange dans un moule rectangulaire chemisé avec du papier sulfurisé et bien lisser le dessus.
5. Décorer le dessus du brownie avec les amandes en morceaux et enfourner pour 25 minutes, vérifier la cuisson avec une lame de couteau. Laisser refroidir pendant 15 minutes à la sortie du four et déguster!

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MIN

# RECETTE HAMBURGER VÉGÉTARIEN

## INGRÉDIENTS PAIN BURGER

12 PETITS PAINS

- 400g de farine
- 100g de pomme de terre cuite et en purée
- 2 jaunes d'oeufs
- 30g de sucre
- 120g de lait tiède
- 100g d'eau tiède
- 80g de beurre pommade
- 7g de levure de boulanger sèche
- sel
- graines de sésame

## INGRÉDIENTS GALETTE

VÉGÉTALE

8 GALETTES

- 500g de betteraves et carottes râpées
- 400g de quinoa cuit
- 400g de lentilles corail cuites
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 oeuf entier + 1 blanc d'oeuf
- cumin, curcuma et paprika en poudre
- 1 poignée de coriandre et de persil frais

## PRÉPARATION

1. Place dans un grand plat la farine tamisée, le sucre, la levure et le sel.
2. Ajoute la purée de pommes de terre, les jaunes d'oeufs et le lait et l'eau mélangés. Pétris la pâte pour 2-3 minutes jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés.
3. Ajoute le beurre pommade petit à petit en pétrissant entre chaque ajout jusqu'à avoir une pâte molle et élastique.
4. Place dans un saladier graissé, couvre et laisse monter 2 heures dans un endroit tiède (la pâte doit doubler de volume)
5. Dégaze la pâte sur un plan de travail fariné, sépare-la en 12 à 15 pâtons et forme les buns. Place-les sur une plaque de four chemisée de papier cuisson, couver et laisse monter 30 minutes supplémentaires.
6. Mélange le blanc d'oeuf avec l'eau et badigeonne-en les petits pains, saupoudre de graines de sésame et fais-les cuire dans un four préchauffé à 180°C. pour 20-25 minutes.

## PRÉPARATION

1. Essore le jus des légumes râpés dans un torchon pour retirer leur eau.
2. Mélange les légumes, les céréales cuites, les épices, les œufs, les herbes, le sel et le poivre dans un grand saladier. Bien malaxer avec les mains.
3. Forme au fur et à mesure des galettes de la taille d'un steak haché.
4. Fais cuire tes galettes végétales à la poêle antiadhésive ou au four à 180° pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
5. Garnis les petits pains avec les galettes, la sauce et les crudités de ton choix.

Bon appétit!

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H

CUISSON : 45 MIN

TEMPS TOTAL : 1 H 45

# BAGHRIR (CRÊPES AUX MILLE TROUS)

## INGRÉDIENTS (6 PERSONNES)

- 275g de semoule fine de blé dur
- 150g de farine T65
- 650ml d'eau tiède
- 1 c à café de sel
- 1 c à café d'arôme vanille
- 1 c à café de sucre
- 8g de levure de boulanger sèche
- 12g de levure chimique

## PRÉPARATION

1. Dans un grand saladier, mélanger l'eau tiède, la semoule fine, la farine, le sucre et la levure boulangère. Mixer pendant 5 min jusqu'à ce que des bulles apparaissent.
2. Ajouter la levure chimique et le sel et mixer pendant encore 1 min, jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Couvrir et laisser reposer 30min.
4. Faire chauffer une poêle avec du beurre ou de l'huile, verser une louche de pâte et laisser cuire à feu moyen.
5. La crêpe est cuite lorsque la surface est recouverte de petits trous réguliers.
6. Retirer la crêpe, essuyer la poêle et recommencer jusqu'à épuisement de la pâte.
6. Disposer les baghrir sur un linge propre. Servir tiède avec du beurre fondu, du miel, de la fleur d'oranger, du sirop de citrouille, du sirop d'érable....

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MIN+30MIN

TEMPS DE CUISSON : 5MIN

# BEIGNETS DE CHOU RAVE ET FROMAGE FRAIS MAISON

## INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 4 œufs
- 300g de farine
- 4 choux raves
- sel, poivre, curcuma, carvi, curry
- 250g de yaourt nature
- 1 gousse d'ail
- herbes aromatiques fraîches

## PRÉPARATION

1. Laver puis râper le chou rave et le placer dans une passoire avec du sel. Laisser s'égoutter pendant 20min ou le presser avec vos mains pour retirer le maximum de jus.
2. Placer le chou rave égoutté dans un saladier. Ajouter les œufs, la farine, les épices, le sel et le poivre et bien mélanger. Il faut que la pâte soit collante, pas trop épaisse.
3. Faire chauffer un fond d'huile neutre dans une poêle ou la friteuse. Avec deux cuillères, former des quenelles de pâte et plonger les dans l'huile chaude. Laisser cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent bien dorées. Égoutter les beignets sur du papier absorbant.
4. La veille, verser le yaourt dans un torchon placé sur une passoire. Ajouter du sel, faire un noeud avec le torchon pour bien serrer le yaourt à l'intérieur, placer un poids dessus puis laisser égoutter au frigo toute la nuit sur un récipient.
5. Le lendemain, sortir le yaourt du frigo. Le petit lait est sorti du yaourt et se trouve au fond du récipient. Placer le yaourt égoutté dans un saladier.
6. Assaisonner avec du sel, du poivre, de l'ail finement haché, des herbes aromatiques, des épices.... Et déguster avec les beignets tout chauds.

TEMPS DE PRÉPARATION BEIGNETS :

20MIN+20MIN

TEMPS DE CUISSON BEIGNETS : 3/4MIN

TEMPS DE PRÉPARATION FROMAGE : 12H

MINIMUM+10 MIN



# BOUILLON DE LÉGUMES À L'ASIA

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 1,5 l de bouillon d'épluchures

- 4 gousses d'ail

- 4cm de gingembre

- 6 carottes

- 1/2 chou pet tsaï

- 2 chous pak choï

- 500g de navets

- une grosse poignée de

champignons noirs séchés

- 3 œufs

- graines de sésame, cébettes

émincées pour servir

## PRÉPARATION

1. Préparer un bouillon aromatique avec des épluchures de légumes (c'est mieux si ils sont non traités ou bio).

2. Émincer en dés les carottes et les navets.

3. Porter le bouillon à légère ébullition puis y ajouter les carottes et les navets, ainsi que le chou pet tsaï émincé finement.

4. Faire mijoter à petit feu avec deux rondelles de gingembre et deux gousses d'ail pendant environ une heure.

5. Pendant ce temps, réhydrater les champignons noirs dans de l'eau chaude et couvrir jusqu'à ce qu'ils gonflent.

6. Hâcher finement de l'ail et du gingembre et égoutter les champignons noirs.

7. Dans une poêle, les faire griller à feu vif avec l'ail et le gingembre et réserver.

8. Pendant ce temps, faire cuire les œufs pour obtenir des œufs mollets (5min). Réserver.

9. Dresser le bouillon avec les petits légumes dans un bol, ajouter un demi œuf mollet, une moitié de chou pak choï saisie à la poêle et les champignons noirs grillés émincés finement. Garnir avec des graines de sésame, des cébettes taillées finement et un trait de sauce soja.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MIN

TEMPS DE CUISSON: 1H

# BOULETTES DE POMME DE TERRE À L'OSEILLE

## INGRÉDIENTS (6 PERSONNES)

- 1kg de pommes de terre à chair ferme
- 3 c. à soupe de maïzena
- 1 gros bouquet d'oseille
- 2 oignons frais
- 2 gousses d'ail
- Herbes aromatiques de votre choix

## PRÉPARATION

1. Éplucher les pommes de terre et les couper en deux. Les faire cuire à la vapeur. Elles sont cuites quand on peut planter facilement une lame de couteau à l'intérieur.
2. Pendant ce temps, laver l'oseille. Mettre les feuilles à blanchir dans un grand volume d'eau salée pendant 3min.
3. Égoutter les feuilles d'oseille cuites et les hâcher grossièrement.
4. Ciseler les herbes aromatiques, l'ail et les oignons frais.
5. Ecraser les pommes de terre en purée. Ajouter les herbes, l'ail, l'oignon frais, sel et poivre.
6. Mélanger tous les ingrédients ensemble et ajouter la maïzena, puis mélanger à nouveau. Le mélange doit être légèrement collant.
7. Former des boulettes à la main. Si le mélange ne colle pas assez, ajouter de la maïzena.
8. Faire frire les boulettes 5 min de chaque côté dans un fond d'huile d'olive.
9. Égoutter les boulettes sur du papier absorbant et saler légèrement.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MIN

TEMPS DE CUISSON : 10MIN

# CARPACCIO D'ABRICOTS ET COURGETTES

## INGRÉDIENTS (6 PERSONNES)

- 3 gros abricots
- 3 petites courgettes ou 2 moyennes
- 1 oignon rouge
- jus de citron
- huile d'olive aromatisée
- un bouquet de menthe fraîche
- sel, poivre, spigol

## PRÉPARATION

1. Laver les abricots et les courgettes. Peler les courgettes.
2. Trancher les abricots, les courgettes et les oignons rouges en fines tranches puis les répartir dans un plat.
3. Arroser de jus de citron et mélanger bien, puis ajouter le sel, le poivre et le spigol.
4. Placer le mélange au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.
5. Pendant ce temps, préparer l'huile aromatisée en faisant chauffer doucement l'huile dans une casserole avec les herbes de votre choix. Filtrer au bout de 15 minutes.
6. Dresser le carpaccio en alternant abricots et courgettes et parsemer les oignons rouges et la menthe fraîche ciselée. Arroser d'huile aromatisée.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MIN

TEMPS DE PAUSE : MIN 30MIN

# CLAFOUTIS AUX NÈFLES

## INGRÉDIENTS (6 PERSONNES)

- 3 œufs
- 75g de sirop d'agave
- 75g de farine de blé
- 55g de farine de riz
- 3 c à soupe de poudre d'amande
- 1 c à café de levure chimique
- 40 cl de lait d'amande
- 3 c à soupe de beurre d'amandes
- 1kg de nèfles

## PRÉPARATION

1. Beurrer et fariner un moule à tarte ou un moule carré. Préchauffer le four à 200°C.
2. Eplucher les nèfles et les couper en deux, puis les placer au fond du moule.
3. Dans un saladier, battre les œufs avec le sirop d'agave, ajouter les farines, la poudre d'amande et la levure chimique.
4. Mélanger le lait d'amande avec le beurre d'amandes puis l'ajouter au mélange.
5. Verser la préparation sur les nèfles au fond du plat.
6. Enfourner pour 30 minutes à 200°C.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MIN

TEMPS DE CUISSON : 30MIN

# FONDANT À LA PATATE DOUCE

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 400g de patate douce
- 140g de chocolat noir
- 80g de sucre
- 100g de beurre
- 4 œufs

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MIN

TEMPS DE CUISSON : 20MIN

## PRÉPARATION

1. Faire cuire la patate douce épluchée et coupée en morceaux dans de l'eau bouillante pendant une dizaine de minutes.
2. Lorsqu'elle est cuite, l'égoutter et l'écraser à l'aide d'un moulin à légumes ou un presse-purée.
3. Dans deux bols différents, séparer les blancs des jaunes.
4. Mélanger les jaunes d'œufs à la patate douce en purée avec le sucre et bien mélanger.
5. Pendant ce temps, faire fondre le beurre et le chocolat au bain-marie.
6. Monter les blancs en neige avec une pincée de sucre.
7. Lorsque le mélange chocolat et beurre est fondu, l'ajouter au mélange de patates douces. Incorporer progressivement les blancs en neige en les pliant dans la pâte avec une maryse.
8. Verser l'appareil à gâteau dans un moule beurré et fariné et enfourner de 20 à 30 minutes dans un four à 180 degrés.
9. Vérifier la cuisson du gâteau avec une lame de couteau et laisser bien refroidir pendant 20minutes avant de servir.

# GASPACHO DE BETTERAVES

## INGRÉDIENTS (6 PERSONNES)

- 1 kg de betteraves crues ou cuites  
(gain de temps)
- 3 concombres
- 2 oignon rouge
- 1 kg de tomates
- huile d'olive
- vinaigre de Xérès, balsamique ou autre....

## PRÉPARATION

1. Laver tous les légumes
2. Si vous utilisez des betteraves crues, les faire cuire pendant 1H entières à 200°C après les avoir enrobées de gros sel et d'huile d'olive. Si vous utilisez des betteraves cuites, passer à l'étape suivante.
3. Couper tous les légumes en gros morceaux puis les placer dans le mixeur ou blender. Commencer à mixer, ajouter de l'eau si le mélange vous semble trop épais. Ajouter de l'huile d'olive pour lisser le mélange et le faire briller. Ajouter la menthe et mixer à nouveau.
4. Réserver et placer au frais pendant au moins 1h. Servir très froid, avec des feuilles de menthe, des croûtons de pain....

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MIN

# GÂTEAU À LA CAROTTE

## INGRÉDIENTS (10 PARTS)

- 300g de farine
- 180g de cassonade
- 4 œufs
- 250ml d'huile d'olive
- 400g de carottes râpées
- 80g de noix
- 1 c à café de levure chimique
- 1,5 c à café de bicarbonate
- 1 c à café d'arôme vanille
- 1 c à café de cannelle, de noix de muscade et de gingembre
- 1 c à café de sel

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Huiler et fariner un moule rond.
3. Mélanger le sucre et l'huile d'olive dans un saladier et commencer à fouetter. Ajouter les œufs et l'arôme de vanille et fouetter à nouveau.
4. Dans un autre saladier, mélanger tous les ingrédients secs: farine, levure, bicarbonate, sel et épices
5. Mélanger petit à petit les ingrédients secs dans les ingrédients humides. Ajouter les carottes râpées et les noix concassées et mélanger à nouveau.
6. Verser la préparation dans un moule et enfourner pour environ 30min. Laisser refroidir et démouler.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MIN

TEMPS DE CUISSON : 30MIN

# GÂTEAU CHOCOLAT ET COURGETTE

## INGRÉDIENTS (6 PERSONNES)

- 4 œufs
- 40g de sirop d'agave
- 200g de chocolat pâtissier
- 30g de maïzena
- 1 c à café de levure chimique
- 20g de caco en poudre

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
3. Eplucher, laver et râper finement la courgette.
4. Séparer les blancs d'œufs des jaunes.
5. Fouetter les jaunes avec le sirop d'agave puis ajouter le cacao en poudre, la courgette, le chocolat fondu et la maïzena et la levure.
6. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel puis ajouter les progressivement en les pliant avec une spatule dans l'appareil à gâteau.
7. Répartir l'appareil dans un moule huilé et fariné et enfourner pendant 30min.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MIN

TEMPS DE CUISSON : 30MIN

# GNOCCHIS DE PATATE DOUCE

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 jaune d'oeuf
- 300g de farine
- 400g de patate douce cuite
- sel, poivre
- romarin haché finement

## PRÉPARATION

1. Faire cuire la quantité nécessaire de patate douce pendant une dizaine de minutes dans de l'eau bouillante. Lorsqu'elle est cuite, l'égoutter et la réduire en purée à l'aide d'un presse-purée ou d'un moulin à légumes.
2. Dans un grand saladier, ajouter la purée de patates douce et faire un puits. Ajouter le jaune d'oeuf, le sel, le poivre et le romarin haché puis bien mélanger pour obtenir un mélange homogène.
3. Ajouter la farine et commencer à pétrir jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène et non-collante. Réserver et laisser reposer une 20aine de minutes.
4. Détaillez la pâte en pâtons puis la rouler en boudins. A partir de là, soyez créatifs avec la forme que vous souhaitez donner à vos gnocchis: tronçons, boulettes, spaghetti....
5. Préparer une grande casserole d'eau bouillante salée. Quand l'eau bout, plonger les gnocchis au fur et à mesure pour les cuire. Ils sont prêts lorsqu'ils flottent à la surface (environ 3min de cuisson).
6. Égoutter les gnocchis: ils sont prêts! Vous pouvez les servir tels quel avec une sauce, dans un bouillon, ou bien les faire poêler avec un peu d'ail, d'huile d'olive ou de beurre, d'herbes fraîches....

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MIN+20MIN

TEMPS DE CUISSON : 3/4MIN

# GNOCCHIS VERTS

## INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 500g de pommes de terre à chair ferme
- 260g de farine
- 1 œuf
- 500g de blettes ou d'épinards frais
- 3g de sel

## PRÉPARATION

1. Éplucher les pommes de terre et les couper en deux. Les faire cuire à la vapeur. Elles sont cuites quand on peut planter facilement une lame de couteau à l'intérieur.
2. Pendant ce temps, laver les blettes et couper les tiges. Mettre les feuilles à blanchir dans un grand volume d'eau salée pendant 5min.
3. Égoutter les feuilles de blettes cuites et les mixer avec un peu d'huile d'olive jusqu'à obtenir une purée lisse et réserver.
4. Écraser les pommes de terre cuites en purée. Ajouter la farine, le sel et l'œuf et commencer à pétrir.
5. Ajouter au fur et à mesure la purée de blettes pour assouplir la pâte. La pâte à gnocchi est prête lorsque tous les ingrédients sont bien incorporés et qu'elle ne colle plus. Ajouter un peu de farine si elle colle trop, de la purée de blettes si elle est trop sèche. Elle doit prendre une jolie couleur verte.
6. Découper la boule de pâte en plusieurs morceaux et façonner des boudins d'environ 2cm de diamètre. Couper chaque petit boudin en morceaux de 2cm et fariner les gnocchis.
7. On peut les laisser tel quel ou les rouler sur une fourchette pour leur donner une jolie forme.
8. Faire bouillir un grand volume d'eau salée. Plonger les gnocchis au fur et à mesure. Ils sont cuits quand ils remontent à la surface.
9. Vous pouvez soit les déguster tel quel avec le reste de purée de blettes, de la sauce tomate, de l'ail frais et de l'huile d'olive ou bien les faire griller à la poêle dans un peu de beurre avec de l'ail et des herbes aromatiques.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MIN

TEMPS DE CUISSON : 5MIN

# GYOZAS VÉGÉTARIENS

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 200g de farine T45
- 1lcl d'eau
- 250g de blettes
- 1 gousse d'ail
- 4 cébettes
- 400g de patate douce
- 200g de carottes
- 2cm de gingembre
- 20g de graines de sésame
- 2 c à soupe de sauce soja
- 2 c à soupe d'huile de sésame

## PRÉPARATION

1. Préparer la pâte à gyoza en mélangeant la farine et l'eau. Bien pétrir jusqu'à obtention d'une boule homogène. Laisser reposer.
2. Pendant ce temps, préparer la garniture des gyoza en éminçant très finement en petits dés tous les légumes.
3. Une fois la pâte reposée, l'abaisser et découper des cercles avec un emporte-pièce ou un verre.
4. Garnir les cercles de pâte avec une cuillère à café de farce puis les plier en frôlant la pâte pour la refermer.
5. Faire chauffer de l'huile dans une poêle. Placer les gyoza dans la poêle, faire griller le dessous à feu vif pendant une minute puis baisser le feu, ajouter un demi-verre d'eau et couvrir la poêle pour finir de les cuire à la vapeur.
6. Servir avec une sauce mélangée de sauce soja, huile de sésame, piment ail et gingembre.

TEMPS DE PRÉPARATION : 40MIN

# MOELLEUX COCO-COURGE

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 6 œufs
- 150g de sucre
- 200g de noix de coco râpée
- 250g de courge en purée
- 30g de maïzena
- 1 c à café de levure chimique

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MIN

TEMPS DE CUISSON : 40MIN

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 degrés celsius.
2. Dans un saladier, casser les œufs puis ajouter le sucre. Fouetter le mélange pour le faire blanchir et mousser.
3. Ajouter la noix de coco râpée, puis la maïzena et la levure chimique et bien fouetter à nouveau.
4. Ajouter la courge réduite en purée puis mélanger bien à nouveau.
5. Verser le mélange dans un moule rond puis enfourner pendant 40 min à 180 degrés.

# PICKLES MINUTE

## INGRÉDIENTS (6 PERSONNES)

- 1 bocal en verre propre
- environ 400g de légumes racines  
(carottes, navets, radis,  
betteraves....)
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 200ml de vinaigre de cidre
- 200ml d'eau
- 2 c. à soupe de sirop d'agave
- 1 c. à café de sel
- épices de votre choix

## PRÉPARATION

1. Éplucher les légumes. S'ils sont bio, laisser la peau. Les couper en morceaux de la taille de votre choix.
2. Dans une casserole, porter à ébullition l'eau, le vinaigre, le sel et le sucre.
3. Placer les légumes dans le bocal avec les oignons découpés, l'ail et les épices de votre choix.
4. Quand le mélange bout, verser le sur les légumes dans le bocal.
5. Laisser refroidir la préparation à température ambiante sans fermer hermétiquement le bocal.
6. Quand tout a refroidi, placer le bocal au réfrigérateur. La préparation se conserve au frais jusqu'à 1 mois.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MIN

TEMPS DE CUISSON : 5MIN

# RAVIOLIS FÉTA & CHOU KALE, PESTO D'OSEILLE

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 6 œufs
- 600g de farine
- 500g de chou kale
- 300g de féta
- un peu de maïzena
- un peu d'eau
- sel, poivre
- 200g d'oseille
- 5 gousses d'ail
- huile d'olive
- une poignée d'amandes

## PRÉPARATION

1. Préparer la pâte à raviolis. Mélanger de la farine avec du sel fin et faire un puits. Casser les œufs dans le puits puis commencer à la fouetter en incorporant progressivement la farine. Travailler la pâte à la main en l'étirant bien jusqu'à former une boule homogène et bien lisse (environ 15 min).
2. Envelopper la pâte à ravioli dans du film alimentaire et la laisser reposer pendant environ 30min.
3. Pendant ce temps, préparer la farce à raviolis. Porter une casserole d'eau à ébullition. Laver le chou kale pendant que l'eau chauffe et pré-couper les feuilles. Quand l'eau bout, les faire blanchir pendant 2min avec un peu de sel.
4. Émietter la féta dans un saladier avec une fourchette. Poivrer et ajouter un peu d'huile d'olive. Hâcher finement le chou kale cuit et la moitié des gousses d'ail et les ajouter à la farce.
5. Préparer le pesto en mixant l'oseille nettoyée, l'ail, les noix et l'huile d'olive avec du sel et du poivre jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
6. Séparer la pâte à ravioli en deux. Abaisser progressivement la pâte au rouleau jusqu'à obtenir deux grandes feuilles de pâte d'environ 2mm d'épaisseur.
7. Déposer une cuillère à café de farce sur la pâte en espacant d'environ 2 cm. Passer une mélange d'eau et de maïzena entre les cuillères de farce puis une ligne en-dessous et replier la pâte par dessus en laissant un petit espace pour bien souder les raviolis. Découper entre les boules de farce.
8. Plonger les raviolis dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils flottent à la surface. Les servir sur un lit de pesto et les arroser d'huile d'olive avec un peu de poivre. Bon appétit!

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MIN+20MIN

TEMPS DE CUISSON : 4MIN

# SIROP DE CITROUILLE

## INGRÉDIENTS (POUR 1 POT À CONFITURE)

- 200g de citrouille (potimarron, butternut, potiron....)
- 200g de sucre roux
- 100g d'eau
- 2 c à café d'arôme de vanille
- 1 c à café de cannelle
- 1 c à café de gingembre en poudre

TEMPS DE PRÉPARATION : 40MIN

## PRÉPARATION

1. Faire chauffer un fond d'eau dans une casserole. Y ajouter les morceaux de citrouille et porter à ébullition. Ajouter un couvercle, baisser le feu et laisser cuire jusqu'à ce que les morceaux de courge soient tendres (15min). Égoutter la courge.
2. Pendant ce temps, dans une autre casserole, mélanger l'eau et le sucre. Une fois le sucre dissout, faire chauffer le mélange à feu moyen et faire épaissir doucement.
3. Réduire la courge en purée. Selon le type de courge utilisé, il faudra peut-être retirer la peau si elle est trop épaisse.
4. Une fois que le sirop est pris et a épaissi, baisser à feu doux et ajouter la purée de courge, l'arôme de vanille et les épices en poudre.
5. Laisser mijoter à feu très doux, pendant 15min, pour que les épices infusent.
6. Filtrer le mélange à travers une passoire fine pour retirer les résidus de peau de courge, d'épices ou autre. Transvaser dans un bocal hermétique.
7. Attention, le mélange est très chaud! Laisser tiédir avant de déguster. Ce sirop peut s'utiliser dans des gâteaux, sur des crêpes, des boissons chaudes....