

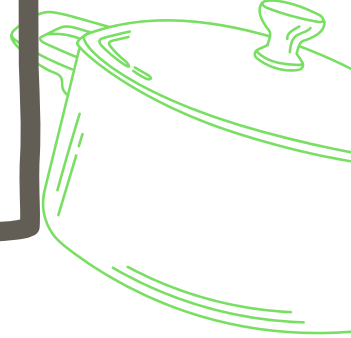
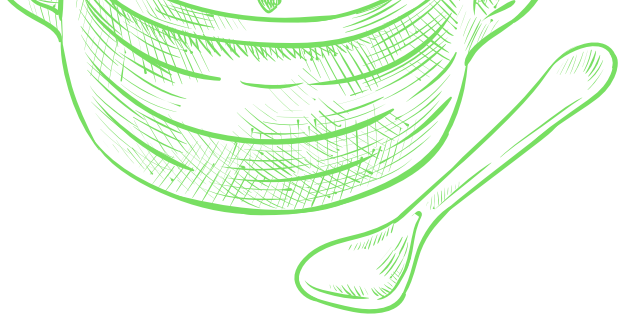
Recettes

Tome 2



**Veggie, bio, de saison et
surtout facile à réaliser !**





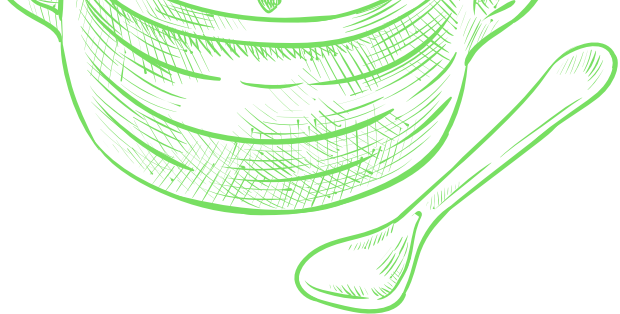
**Chaque jeudi midi,
un groupe de cuistot.es
motivé.es, coordonné par
Céline Maeck, réalise de délicieuses
recettes, simples, bio, veggie et de
saison. Et comme on est vraiment
sympa et que le cœur du projet,
c'est le partage, on a décidé de les
rendre accessible à tout le monde !**

**P.s: Bon en vrai, on a reçu un subside pour...
mais quand même ! C'est fou non ?!**



Sommaire

Tofu grillé au sésame.....	page 4
Spaghetti de courgettes.....	page 5
Fondant aux pêches.....	page 6
Crumble aux courgettes.....	page 7
Pad Thaï de crudités.....	page 8
Crème chocolat-café.....	page 9
Gaspacho.....	page 10
Galette de polenta/légumes rôtis..	page 11
Carottes cake.....	page 12



Recette

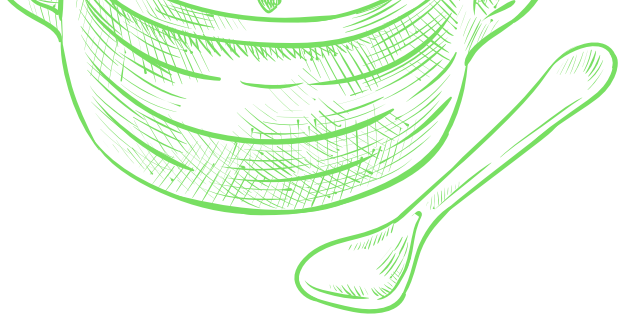
Tofu grillé au sésame

Déroulé

Ingrédients

- 
- 1 oeuf
 - 300g de tofu ferme
 - 3 càs fécule de pomme de terre (ou maïs)
 - 6 CS de graines de sésame blanc et noir
 - Huile de tournesol ou olive
 - 1 cc de gingembre frais râpé
 - 3 CS sauce soja
 - 2 CS mirin
 - 1 CS huile de sésame grillé

- 
1. Égoutter le tofu en le couvrant d'un poids pendant 30 min et le en lamelles ensuite.
 2. Préparer la marinade avec le gingembre, la sauce soja, le mirin et l'huile de sésame. Y déposer le tofu et laisser mariner 20 minutes au frigo, puis égoutter.
 3. Battre l'oeuf dans un bol. Déposer la fécule dans une assiette. Déposer les graines de sésame dans une autre assiette et tremper les morceaux dans la fécule puis dans l'oeuf puis dans les graines
 4. Faire chauffer l'huile dans une poêle, faire frire les morceaux 3 minutes environ et les égoutter sur du papier absorbant.
 5. On peut ajouter une sauce citronnée pour accompagner (2 CS sauce soja, 1 CS jus de citron, partie verte d'un jeune oignon émincé).
- 



Recette

Spaghetti de courgettes

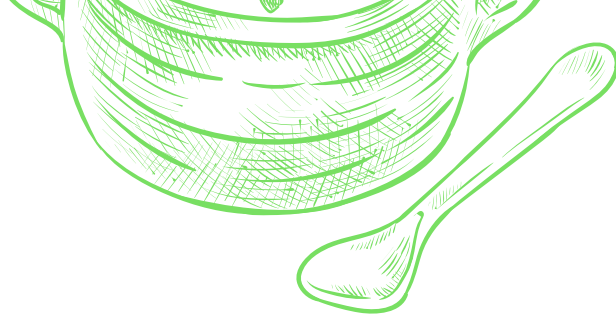
Ingrédients

- 2 courgettes
- 2 càc sauce soja
- huile d'olives
- 2 càs vinaigre de riz (ou de cidre)
- citron vert
- menthe et basilic
- graines de sésame
- cacahouètes

Déroulé

1. Laver les courgettes et râpez-les avec avec le spiralizer.
2. Dans un saladier mélanger la sauce soja avec le vinaigre, le jus de citron vert
3. Ajouter 3 càs d'huile d'olive et mélanger.
4. Mettre les courgettes dans le saladier et mélanger avec une fourchette (ou même avec les mains propres 😊 de manière à bien assaisonner les courgettes.
4. Servir avec les herbes, saupoudré de cacahouète et de graines de sésame





Ingrédients

Recette

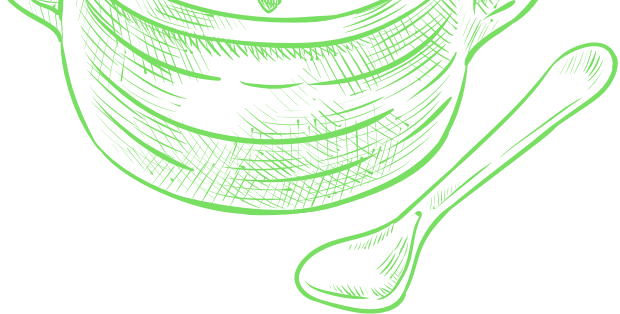
Fondant aux pêches

- 4 pêches
- 400 g de tofu soyeux
- 2 càs purée d'amande
- 2 càs miel
- 2 càs de fécule de maïs
- une dizaine d'amandes

Déroulé

1. Préchauffer le Four à 180°C
2. Laver les pêches, jeter les noyaux et découper la chair en gros morceaux. Les disposer dans le fond d'un petit plat à gratin.
3. Mixer le tofu avec le miel, la fécule et la purée d'amandes. Verser sur les pêches. Parsemer d'amandes hachées grossièrement.
4. Faire cuire 30 minutes puis laisser refroidir pour déguster.





Recette

Crumble aux courgettes

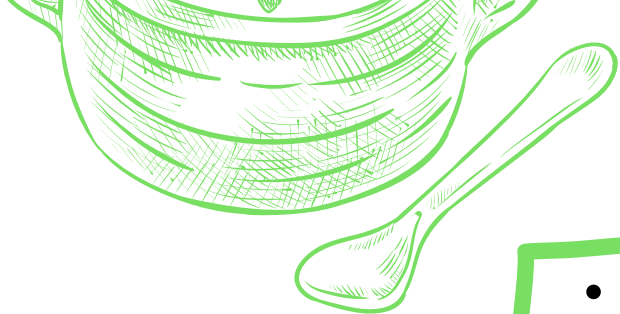
Ingrédients

- 6 courgettes
- 1/2 oignon
- 4 càs huile d'olives
- 120 g sarrasin décortiqué (non grillé)
- 100 g noisettes
- 40 g tahin
- 40 g purée de noix de cajou

Déroulé

1. Laver, essuyer et couper les courgettes en cubes.
2. Peler et hacher l'oignon. Faire revenir les légumes dans 1 càc d'huile d'olives, à couvert, pendant 10 minutes.
3. Concasser le sarrasin et les noisettes grossièrement. Saler et ajouter la purée de noix de cajou et le tahin en sablant du bout des doigts. Ajouter 3 càs d'huile d'olives.
4. Préchauffer le four à 180°C. Placer les légumes dans un plat à gratin. Répartir la pâte à crumble dessus et enfourner pour 25 minutes.





Recette

Pad Thaï de crudités

Ingrédients

- 1 courgette
- 2 carottes
- 1/2 concombre
- 1/2 chou rouge
- 1 càc sésame noir
- 3 branches de basilic thaï
- 4 cm gingembre

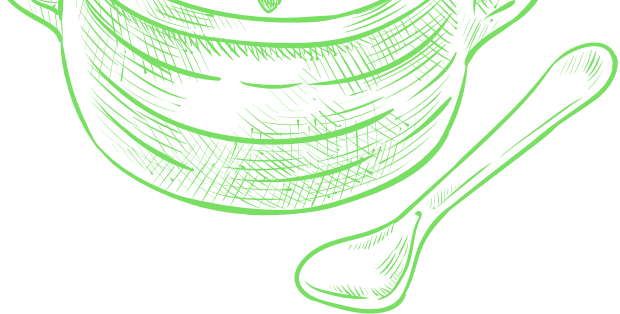
Sauce :

- 1 càs purée d'amande
- 20 g noix de cajou
- 2 càs tamari
- 1 càs soupe d'huile de sésame
- 1 càs sirop d'érable (ou agave)
- 2 càs jus de citron

Déroulé

1. Faire des tagliatelles de courgette et de carottes avec un économiseur.
2. Émincer finement les autres légumes et le gingembre et placer le tout dans un saladier.
3. Mixer tous les ingrédients de la sauce et verser sur les légumes.

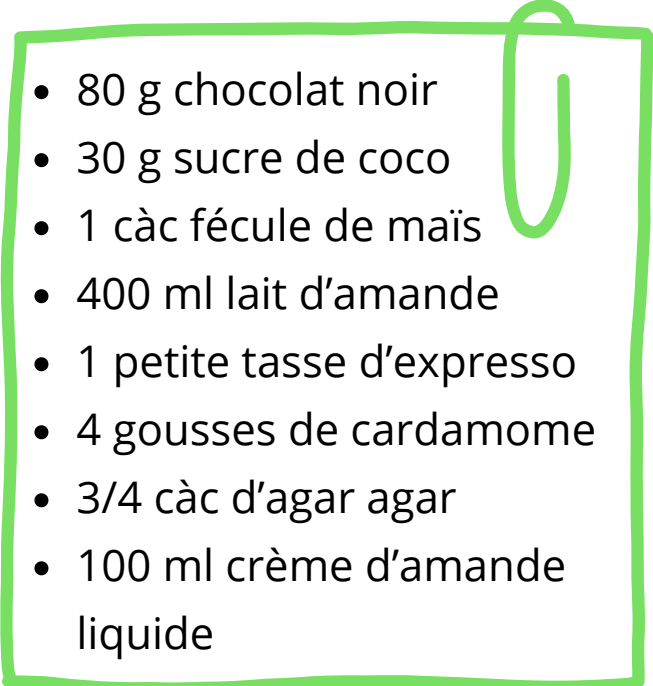




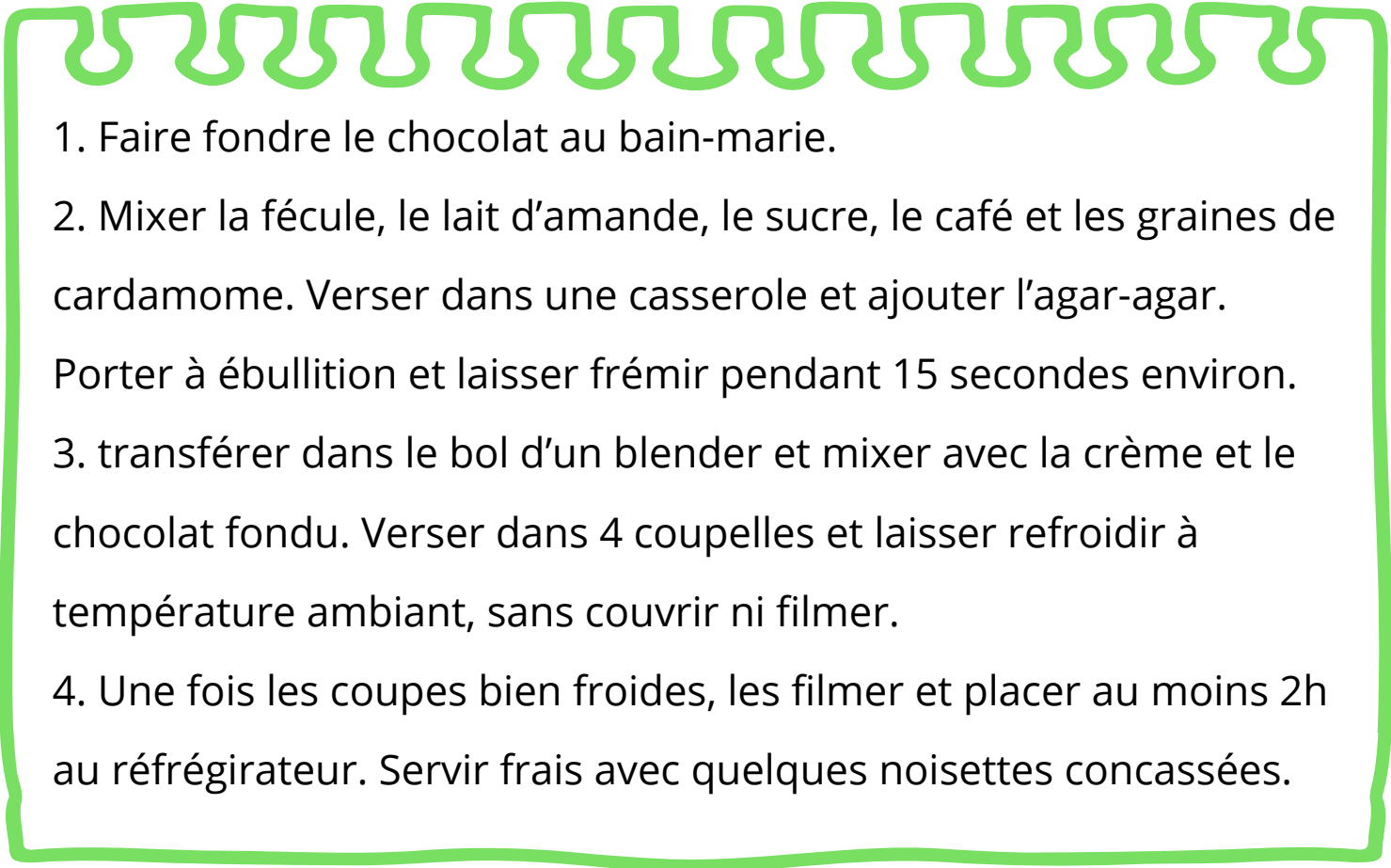
Recette

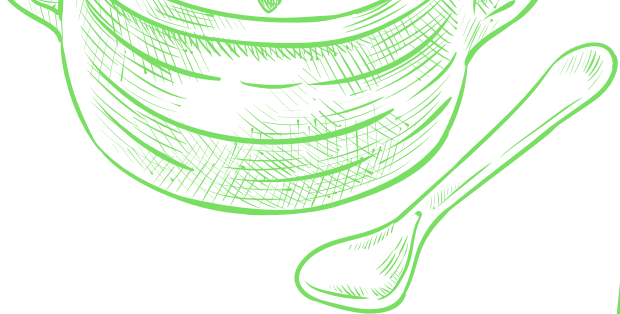
Crème chocolat – café

Ingrédients

- 
- 80 g chocolat noir
 - 30 g sucre de coco
 - 1 càc fécule de maïs
 - 400 ml lait d'amande
 - 1 petite tasse d'expresso
 - 4 gousses de cardamome
 - 3/4 càc d'agar agar
 - 100 ml crème d'amande liquide

Déroulé

- 
1. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
 2. Mixer la fécule, le lait d'amande, le sucre, le café et les graines de cardamome. Verser dans une casserole et ajouter l'agar-agar. Porter à ébullition et laisser frémir pendant 15 secondes environ.
 3. transférer dans le bol d'un blender et mixer avec la crème et le chocolat fondu. Verser dans 4 coupelles et laisser refroidir à température ambiante, sans couvrir ni filmer.
 4. Une fois les coupes bien froides, les filmer et placer au moins 2h au réfrigérateur. Servir frais avec quelques noisettes concassées.
- 



Recette

Gaspacho

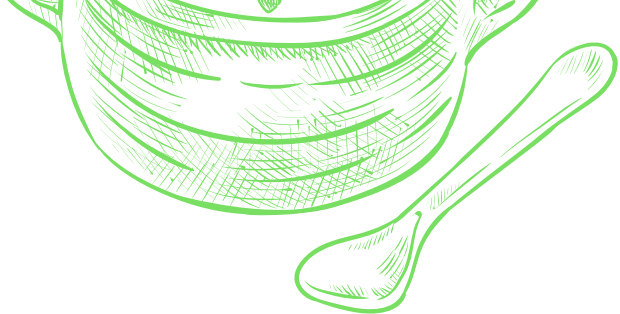
Déroulé

Ingrédients

- 500 g tomates
- 1/3 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 1/4 concombre épluché
- 1/2 avocat
- 1/2 gousse d'ail
- 2 càs huile d'olives
- 1 càc vinaigre de cidre
- 125 ml eau
- 1/2 càc sirop d'érable

1. Mettre moitié des tomates, du poivron, du concombre et de l'oignon dans un mixeur.
2. Rajouter les autres ingrédients et mixer. Débarrasser le mélange obtenu dans un autre récipient.
3. Mixer grossièrement l'autre moitié des légumes avec un peu d'eau et les incorporer à la soupe. Saler et poivrer.
4. Placer 1 h au réfrigérateur pour se déguster bien frais.





Recette

Galette de Polenta et légumes rotis

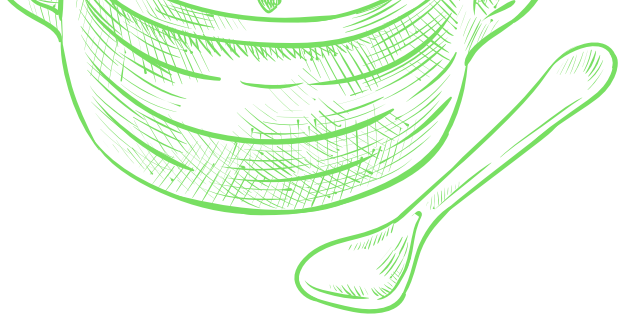
Ingédients

- 2 poivrons
- 1 fenouil
- 2 patates douces
- 1 gousse d'ail
- 1 càc romarin
- 8 tomates cerises
- 1/2 càc sésame
- huile d'olives
- 150 g polenta
- 1 càc origan

Déroulé

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Éépéiner les poivrons et les couper en 4, couper le fenouil en morceaux d'environ 1 cm. Éplucher et couper les patates douces en cube. Couper et émincer l'ail.
3. Placer les légumes dans un plat allant au four, y verser un filet d'huile d'olives puis l'ail et le romarin. Saler, poivrer et mélanger.
4. Enfourner une première fois pour 40 minutes. Parsemer ensuite dans le plat les graines de sésame et cuire encore 15 minutes.
5. Mettre 4,5dl d'eau dans une casserole avec l'origan, de l'huile d'olives du set et du poivre et porter à ébullition.
6. Y verser la polenta en pluie et cuire en remuant continuellement 10 minutes environ.
7. Placer la polenta dans une assiette plate pour qu'elle refroidisse. former ensuite des galettes à faire dorer à la poêle quelques minutes.





Recette

Carotte cake

Ingrédients

- 250 g carottes
- 2 oeufs
- 150 g compote
- 70 g sucre de canne
- 100g huile coco liquide
- 2 càc poudre à lever
- 50 g noix
- 1 càc cannelle
- 1 càc cardamome
- 0,5 càc mélange 4 épices

Déroulé

1. Préchauffer le four à 180°C. Faire griller les noix quelques minutes.
 2. Éplucher et râper les carottes. Les mélanger avec les oeufs, la compote, le sucre, l'huile de coco.
 3. Faire un deuxième mélange avec la farine, la poudre à lever, les noix concassées et les épices. Verser ce mélange dans le premier.
 4. Placer la pâte dans un moule (préalablement graissé ou avec une feuille de papier cuisson) et enfourner pour 50 minutes environ. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.
 5. Pour le topping : mélanger un fromage frais type Philadelphia et/ou mascarpone avec du zeste d'orange, 1 càs de jus d'orange et un peu de sucre. Attendre que le gâteau refroidisse pour y couler le topping.
- 
- 

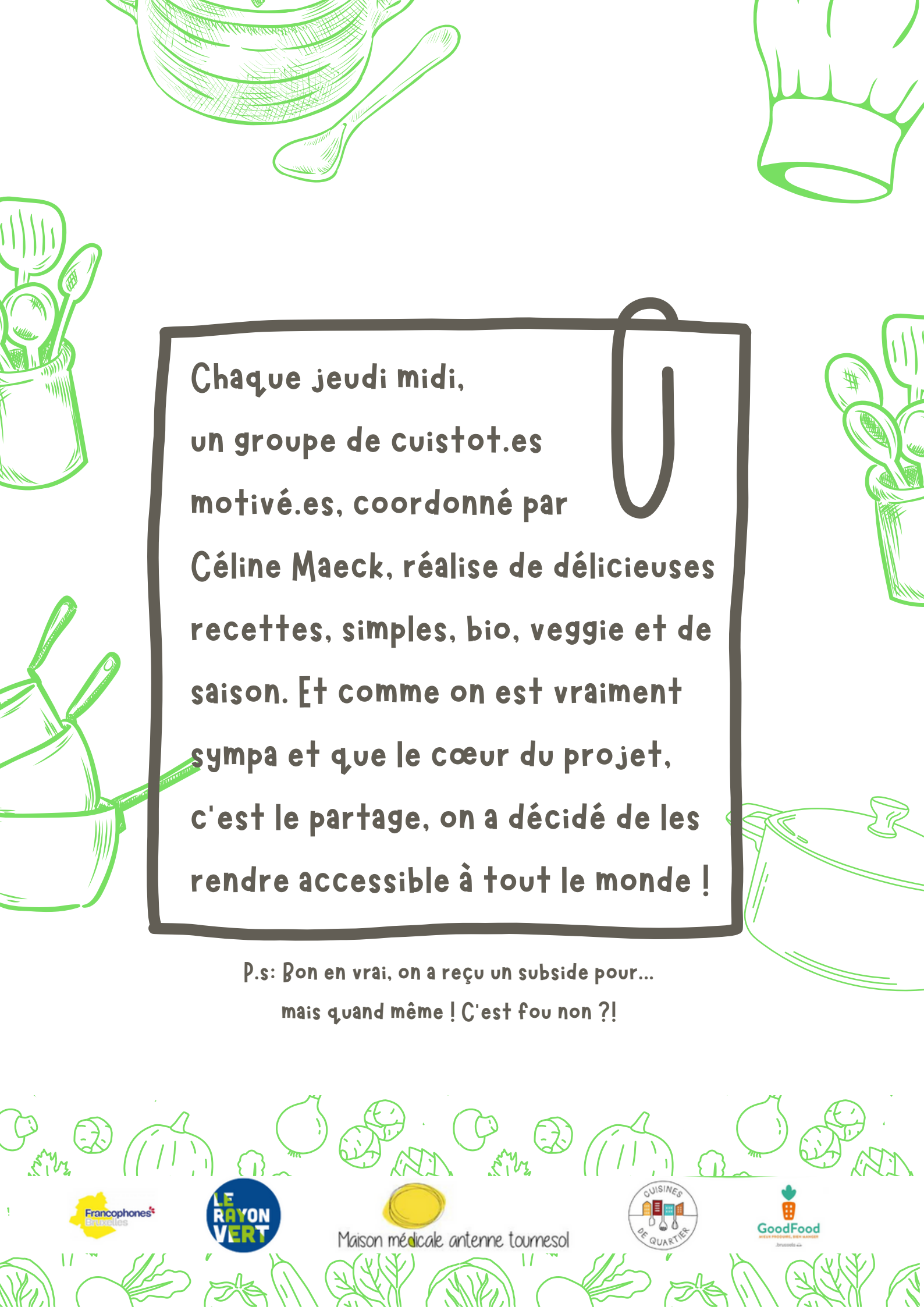
Recettes

Tome 3



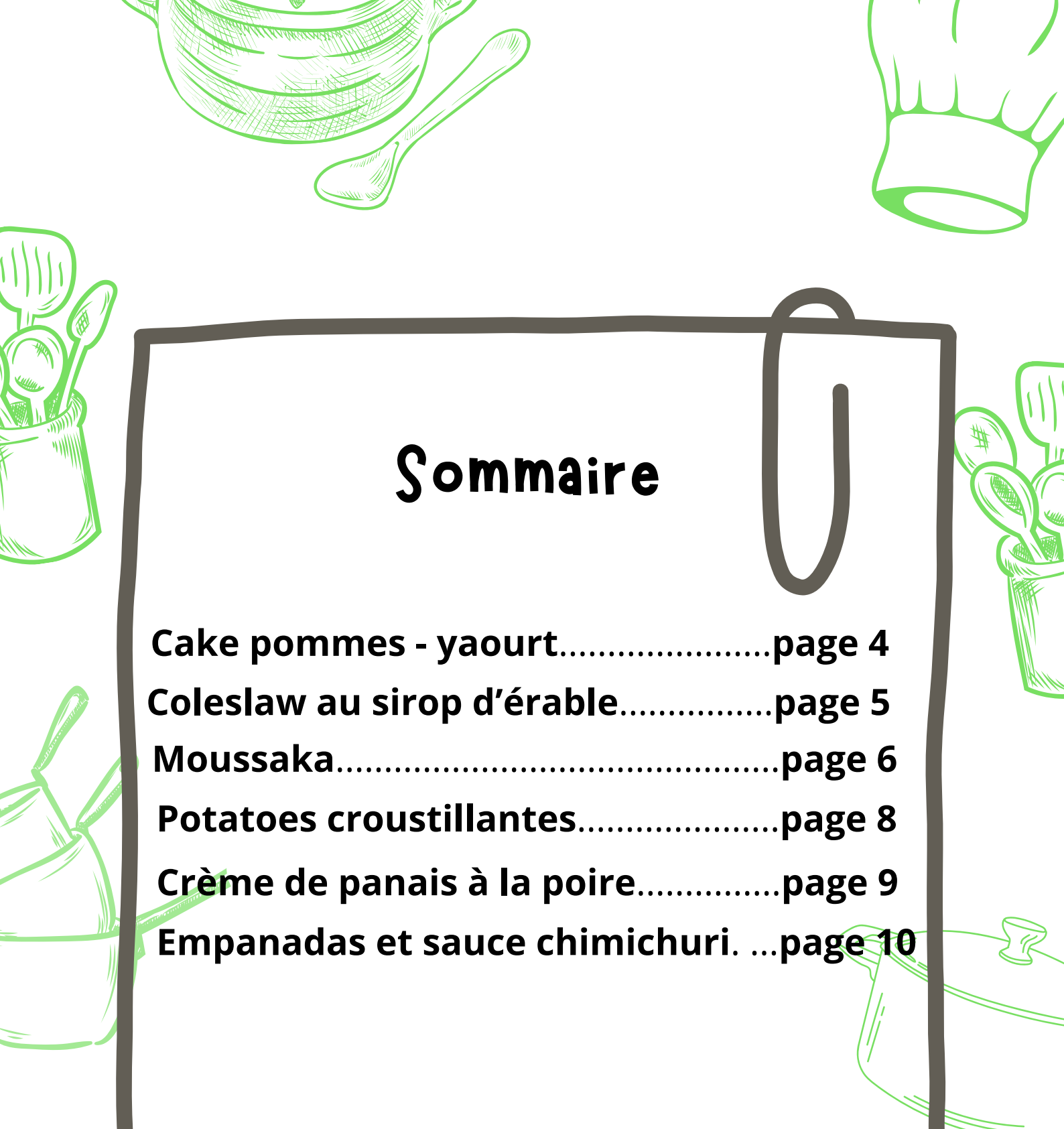
**Veggie, bio, de saison et
surtout facile à réaliser !**





**Chaque jeudi midi,
un groupe de cuistot.es
motivé.es, coordonné par
Céline Maeck, réalise de délicieuses
recettes, simples, bio, veggie et de
saison. Et comme on est vraiment
sympa et que le cœur du projet,
c'est le partage, on a décidé de les
rendre accessible à tout le monde !**

**P.s: Bon en vrai, on a reçu un subside pour...
mais quand même ! C'est fou non ?!**



Sommaire

Cake pommes - yaourt.....	page 4
Coleslaw au sirop d'érable.....	page 5
Moussaka.....	page 6
Potatoes croustillantes.....	page 8
Crème de panais à la poire.....	page 9
Empanadas et sauce chimichuri. ...	page 10



Recette

Cake

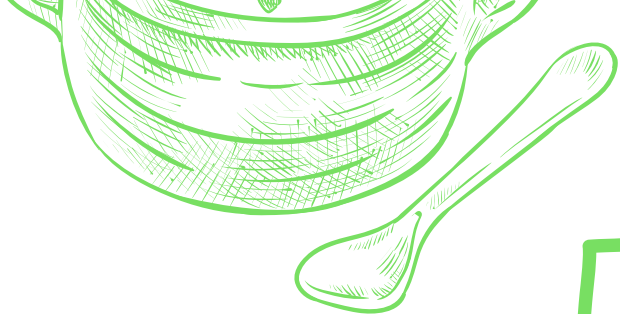
Pommes – Yaourt

Déroulé

Ingrédients

- 150g de sucre de canne
- 120g de beurre doux
- 4 oeufs
- 300g de farine
- 1 sachet de poudre à lever (9g)
- 1/2 càc de sel fin
- 200g de yaourt
- 2 grosses pommes ou 3 de taille moyenne
- 1 càs d'épices de type cannelle ou pain d'épices

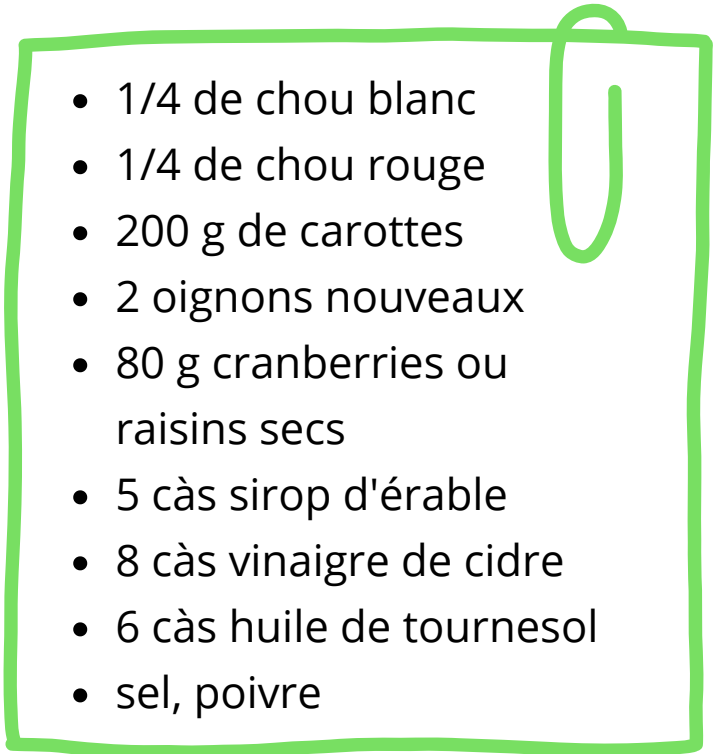
1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Mixer le beurre et le sucre à vitesse moyenne pendant 3-4 min. Ajouter les œufs, puis la farine, le sel et la poudre à lever. Incorporer le yaourt et mélanger encore quelques minutes.
3. Peler (ou non) les pommes, les couper en quartiers puis en deux. Les mélanger dans un saladier avec les épices, bien malaxer à la main pour bien les enrober.
4. Verser la pâte dans un moule graissé (huile de coco, par exemple), disposer les pommes sur le dessus sans trop les enfoncer.
5. Enfourner 45 à 60 min, jusqu'à ce que le gâteau soit bien gonflé. Laisser tiédir avant de couper.



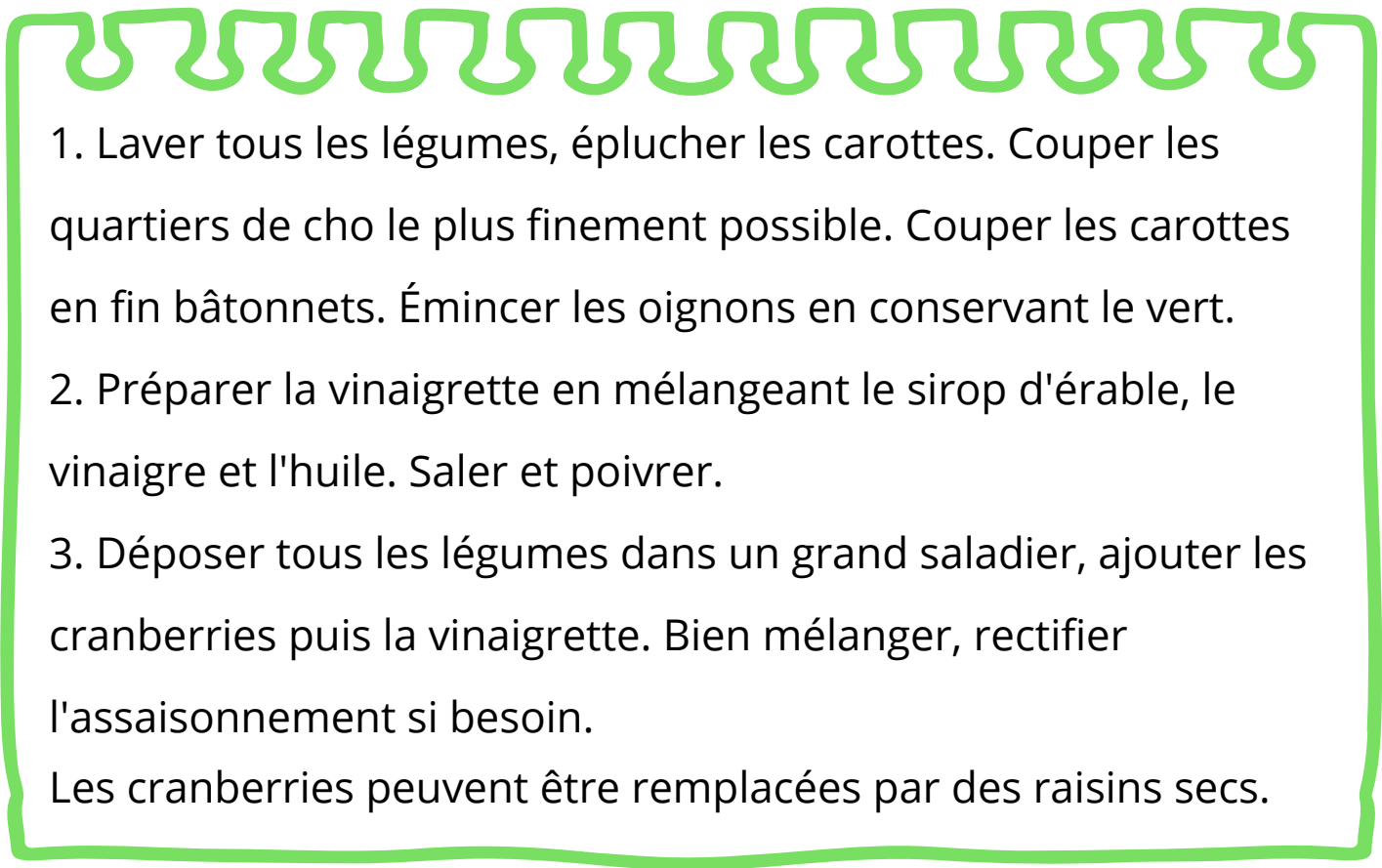
Recette

Coleslaw au sirop d'érable

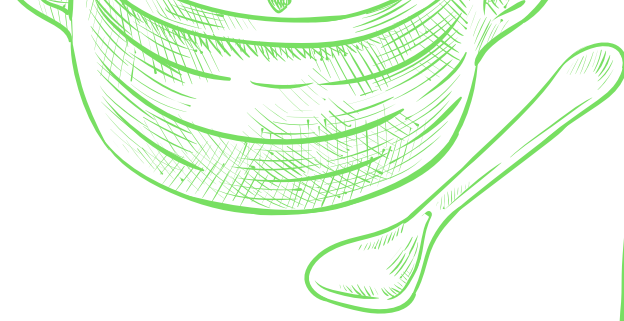
Ingrédients

- 
- 1/4 de chou blanc
 - 1/4 de chou rouge
 - 200 g de carottes
 - 2 oignons nouveaux
 - 80 g cranberries ou raisins secs
 - 5 càs sirop d'érable
 - 8 càs vinaigre de cidre
 - 6 càs huile de tournesol
 - sel, poivre

Déroulé

- 
1. Laver tous les légumes, éplucher les carottes. Couper les quartiers de chou le plus finement possible. Couper les carottes en fin bâtonnets. Émincer les oignons en conservant le vert.
 2. Préparer la vinaigrette en mélangeant le sirop d'érable, le vinaigre et l'huile. Saler et poivrer.
 3. Déposer tous les légumes dans un grand saladier, ajouter les cranberries puis la vinaigrette. Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Les cranberries peuvent être remplacées par des raisins secs.





Ingédients

Recette

Moussaka

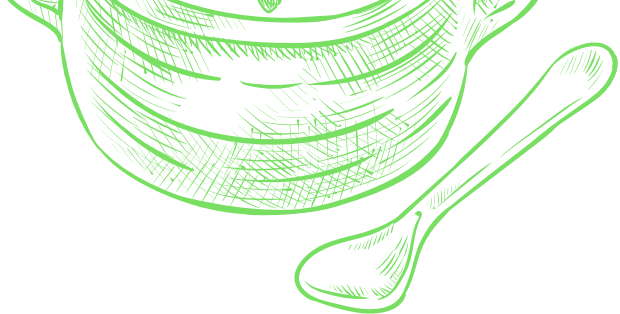
(1ere Partie)

Déroulé

- 3 aubergines
- 4 brins de romarin
- 1 poivron rouge
- 2 oignons moyens
- 1 gousse d'ail
- 1 carotte
- 300 g lentilles brunes/vertes
- 400 g de tomates concassées
- un bouquet garni
- 2 càs paprika
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 10 càs de tamari
- 800 gr pommes de terre

1. Préchauffer le four à 200 °C. Peler l'ail, les oignons, les carottes. Épépiner le poivron. Couper les légumes finement, écraser l'ail.
2. Mettre les lentilles dans une grande casserole avec l'ail, les légumes, les herbes et 750 ml d'eau. Porter à ébullition, baisser le feu, ajouter paprika, tomates, 5 càs de tamari, sel, poivre. Laisser mijoter 30 min, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et l'eau presque évaporée.
3. Couper les aubergines en rondelles (1 cm), les mélanger avec 5 càs de tamari, 3 càs d'eau et une pincée de poivre de Cayenne. Étaler sur une plaque.
4. Couper les pommes de terre (non pelées) en rondelles de 1 cm, les déposer sur une autre plaque, mélanger avec 1 càs d'huile et 1 càc de sel. Cuire aubergines et pommes de terre 25 min au four.





Recette

Moussaka

(2ième Partie)

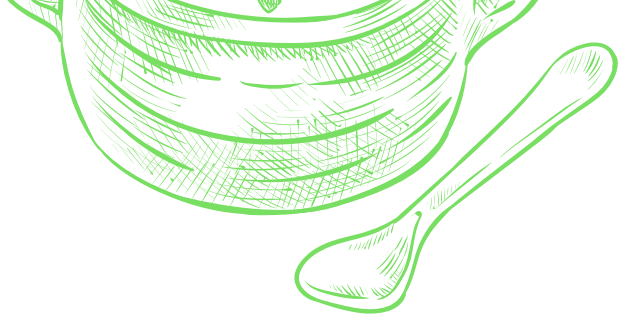
Déroulé

Ingrédients

- 750 ml de lait
- 1 feuille de laurier
- 1 1/2 càc de sel
- 1/2 càc de poivre
- 350 g de yaourt
- 1 càc muscade râpée ou moulue
- 115 g de beurre ou 115 ml d'huile
- 115 g farine d'épeautre ou de blé
- 350 g cheddar râpé

1. Garder le four chaud à 180 °C.
2. Faire chauffer le lait avec la feuille de laurier, la muscade, le sel et le poivre.
3. Dans une autre casserole, faire fondre le beurre (ou chauffer l'huile), ajouter la farine d'un coup et mélanger vivement. Verser le lait chaud petit à petit en fouettant sans arrêt.
4. Fouetter 5 min, incorporer le yaourt, retirer du feu et ajouter 100g de fromage râpé.
5. Disposer les pommes de terre dans un grand plat. Ajouter une couche de sauce blanche, puis les lentilles, les aubergines, et à nouveau de la sauce. Parsemer de fromage. Répéter les 4 couches.
6. Terminer avec du fromage râpé sur la dernière couche de sauce et enfourner 30 à 45 min





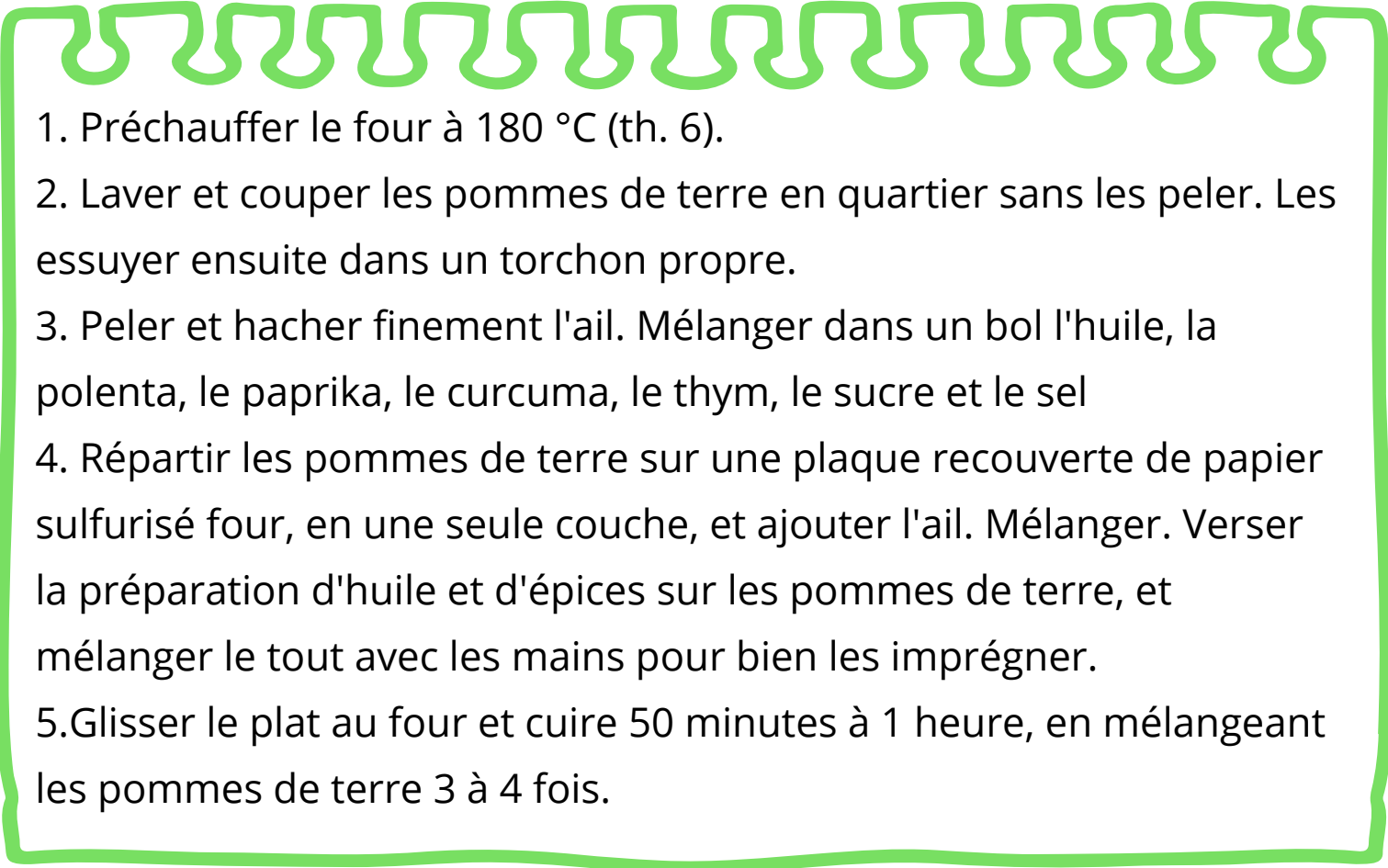
Recette

"Potatoes" croustillantes

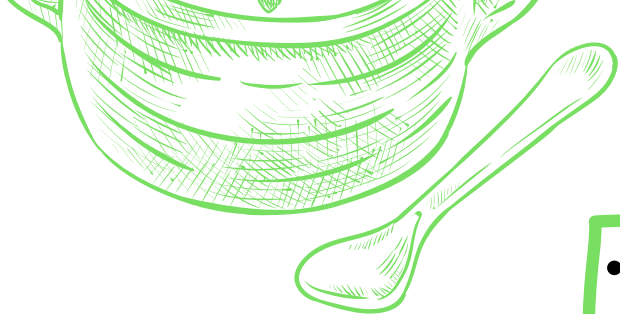
Déroulé

Ingrédients

- 
- 1 gousse d'ail
 - 3 càs huile d'olive
 - 1 càs de polenta
 - 1 kg de pommes de terre à chair ferme (charlotte,...)
 - 2 càc paprika doux fumé
 - 1 càc curcuma en poudre
 - 1 càc de thym en poudre
 - 1 càc sucre de canne
 - 2 càc de sel

- 
1. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
 2. Laver et couper les pommes de terre en quartier sans les peler. Les essuyer ensuite dans un torchon propre.
 3. Peler et hacher finement l'ail. Mélanger dans un bol l'huile, la polenta, le paprika, le curcuma, le thym, le sucre et le sel
 4. Répartir les pommes de terre sur une plaque recouverte de papier sulfurisé four, en une seule couche, et ajouter l'ail. Mélanger. Verser la préparation d'huile et d'épices sur les pommes de terre, et mélanger le tout avec les mains pour bien les imprégner.
 5. Glisser le plat au four et cuire 50 minutes à 1 heure, en mélangeant les pommes de terre 3 à 4 fois.





Recette

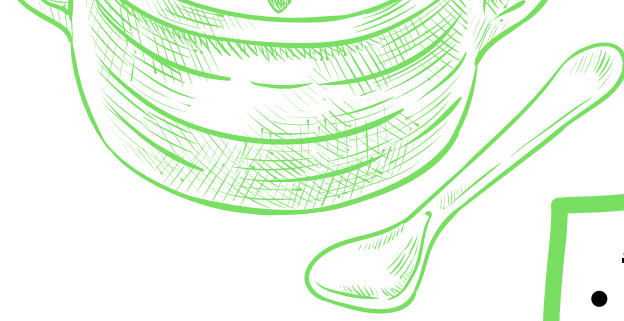
Crème de panais à la poire

Ingrédients

- 800 g de panais
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 oignon jaune
- 1 grosse poire (ou 2 petites)
- 1 cube ou 1 c. à café bombée de bouillon végétal en poudre
- 200 ml de crème liquide végétale

Déroulé

1. Eplucher les panais et les couper en rondelles. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive et y faire suer l'oignon émincé. Ajouter le panais et faire revenir 5 minutes en remuant de temps en temps.
 2. Ajouter les poires en morceaux, couvrir d'eau à hauteur, ajouter le bouillon et laisser cuire 15 minutes à petite ébullition, jusqu'à ce que le panais soit tendre
 3. Mixer longuement avec la crème végétale, saler et poivrer.
 4. Ajouter des dés de poire, de la crème végétale, du yaourt ou du granola avant de servir
- 



Ingédients

Recette

Empanadas et sauce chimichuri

Déroulé

Pour la pâte

- 375 gr Farine
- 150 ml Eau
- 135 ml Huile d'olive
- 1 càc de levure chimique

Pour la farce

- Feta
- 1 petit butternut

Sauce chimichuri

- Citron bio (entier) 1
- Herbes : Persil, Origan, thym, menthe, etc
- Vinaigre
- Huile d'olive

Pour les empanadas

1. Mélanger tous les ingrédients dans le bol. Pétrir brièvement.
2. Fariner le plan de travail et étaler la pâte avec le rouleau à pâtisserie.
3. Déposer une petite quantité de farce, sceller l'empanada.
4. Cuire +/- 30 minutes.

Pour la farce

Faire rôtir la courge. L'écraser grossièrement et y ajouter la feta.

Pour la sauce chimichurri

Mixer tous les ingrédients.

