

1

Recettes

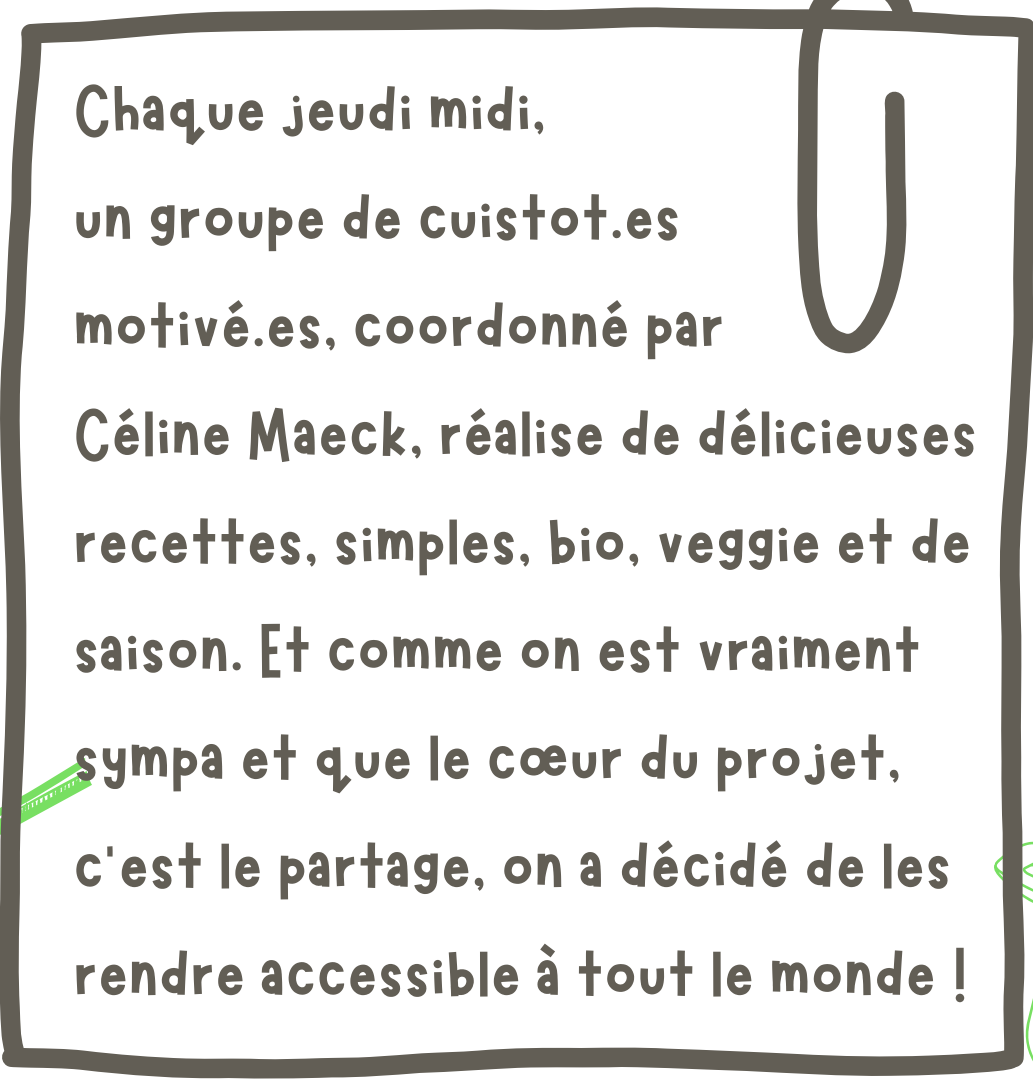
Tome 4

Lunch Jette
In

Une cuisine pour tout le monde !

**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

Gâteau moelleux aux pommes.....	page 4
Salade de choux japonaise.....	page 5
Tofu mariné.....	page 6
Crumble poires-noisettes.....	page 7
Pguacamole sans avocat.....	page 8
Tarte tatin.....	page 9
Petits pains farcis.....	page 10

Recette

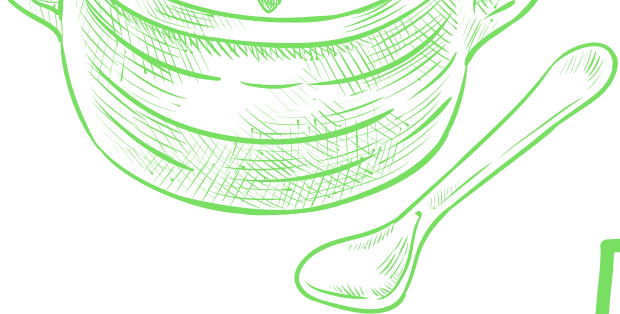
Gâteau moelleux aux pommes

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 degrés
2. Mixer le beurre et le sucre à vitesse moyenne pendant 3-4 min dans un robot patissier ou un grand saladier. Ajouter ensuite les oeufs. Une fois bien mélangé, ajouter la farine, le sel et la poudre à lever. Ajouter finalement le yaourt et mélanger encore quelques minutes.
3. Peler (ou pas) vos pommes, les couper en quartier puis encore en 2. Les placer dans un autre saladier et ajouter le mix d'épices. Bien malaxer avec vos mains afin que les pommes soient bien imbibées d'épices.
4. Placer la pâte à gâteau dans le moule déjà graissé (à l'huile de coco par exemple) et ajouter les quartiers de pommes par 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

Salade de choux japonaise

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 cho 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.



Recette

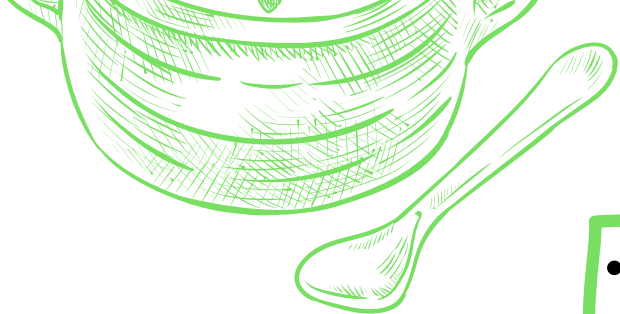
Tofu Mariné

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



Recette

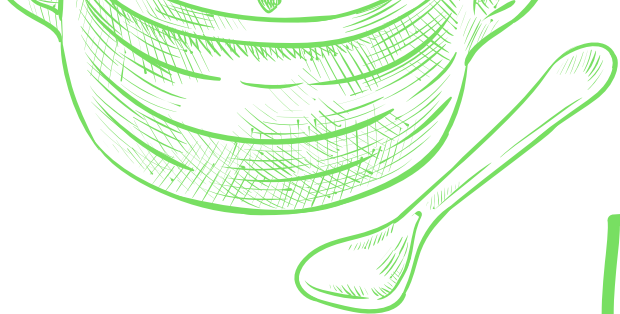
Crumble poire-noisettes

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
- 



Recette

Guacamole sans avocat

Ingrédients

- 1 botte de pourpier
- Jus d'1/2 citron
- 200g à 300g de panais cuit
- 6 CS huile olive et 3 CS eau
- sel, poivre

Déroulé

1. Mettre tous les ingrédients ensemble et les mixer.
2. Selon la consistance souhaitée, ajouter de l'eau ou de l'huile.
3. Conserver au frigo avant de servir



Recette

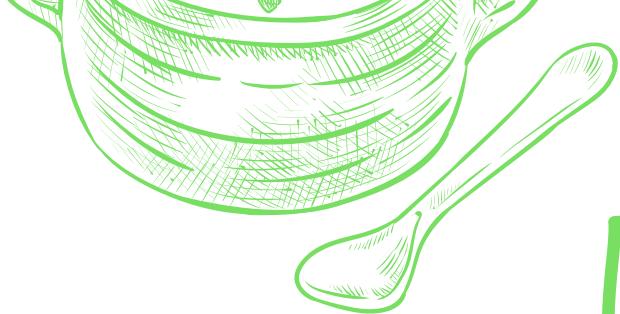
Tarte tatin

Ingrédients

- 6 à 8 pommes
- 1 cc de cannelle
- 25g beurre demi-sel
- 30g sucre de canne
- Pour la pâte :
- 250g de farine
- 1 oeuf
- 40g de sucre de canne
- 1 pincée de sel
- 125g de beurre froid

Déroulé

1. Mélanger la farine, l'œuf, le sucre et le sel du bout des doigts. Ajouter le beurre en morceaux et travailler jusqu'à obtenir une pâte homogène. Couvrir et laisser reposer 1h au frigo.
 2. Couper les pommes en lamelles, les faire revenir 10 min à la poêle avec le beurre. Hors du feu, ajouter la cannelle.
 3. Préchauffer le four à 170 °C. Disposer les pommes dans le moule, saupoudrer de sucre.
 4. Étaler la pâte au rouleau, la déposer sur les pommes et faire un petit trou au centre pour créer une cheminée. Enfourner 30 à 40 min. Éteindre le four, laisser la porte entrouverte 10 min. Sortir la tarte, laisser tiédir 15 min.
 5. Démouler d'un geste vif sur une grande assiette.
- Pour les plus gourmands, on peut ajouter une boule de glace !



Recette

Petits pains farcis

Ingrédients

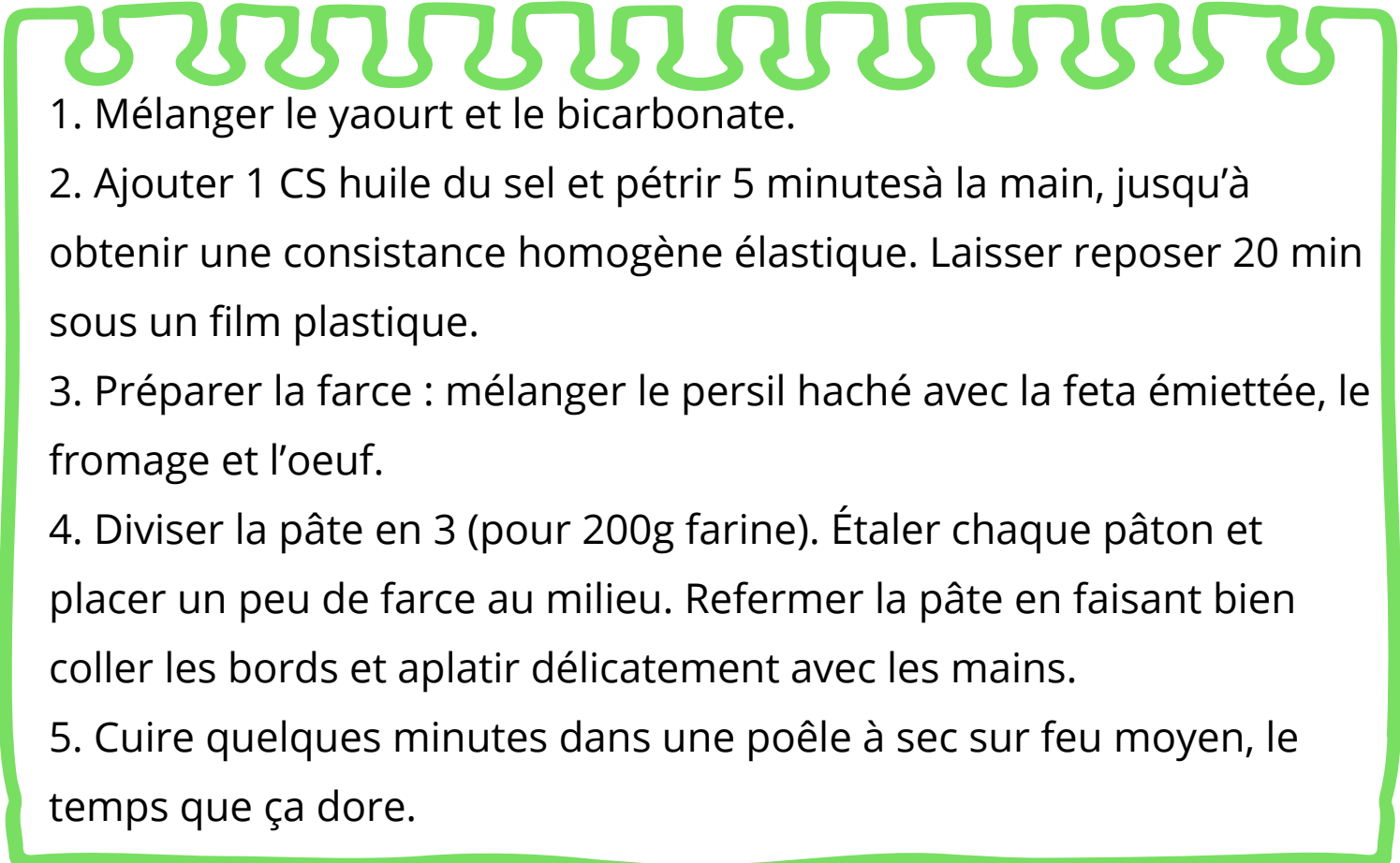
Farce :

- 1 botte persil
- 75g feta
- 50g comté râpé
- 1 oeuf

Pains :

- 125g yaourt nature
- ½ cc bicarbonate
- 200g farine T65 ou T80

Déroulé

- 
1. Mélanger le yaourt et le bicarbonate.
 2. Ajouter 1 CS huile du sel et pétrir 5 minutes à la main, jusqu'à obtenir une consistance homogène élastique. Laisser reposer 20 min sous un film plastique.
 3. Préparer la farce : mélanger le persil haché avec la feta émiettée, le fromage et l'oeuf.
 4. Diviser la pâte en 3 (pour 200g farine). Étaler chaque pâton et placer un peu de farce au milieu. Refermer la pâte en faisant bien coller les bords et aplatir délicatement avec les mains.
 5. Cuire quelques minutes dans une poêle à sec sur feu moyen, le temps que ça dore.
- 

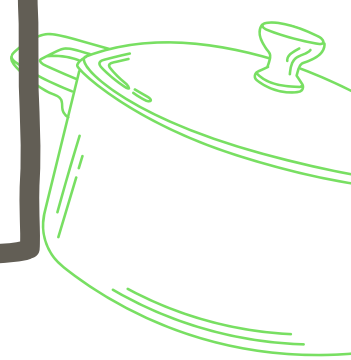
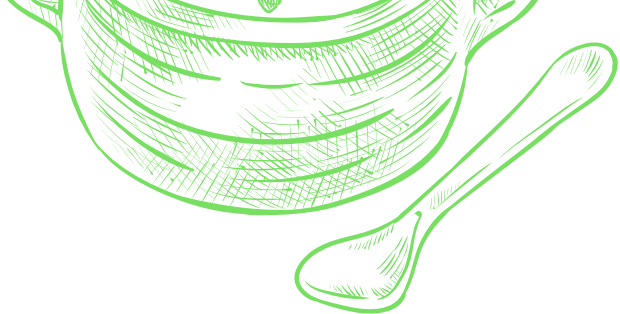
Recettes

Tome 5



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





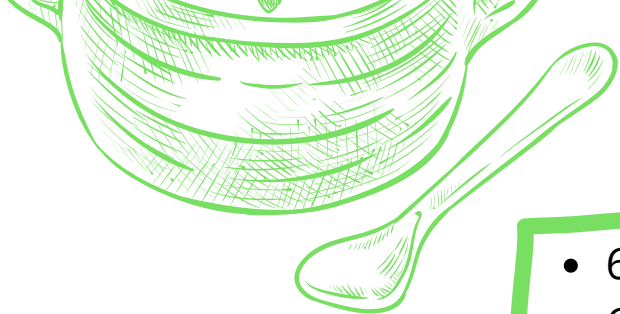
**Chaque jeudi midi,
un groupe de cuistot.es
motivé.es, coordonné par
Céline Maeck, réalise de délicieuses
recettes, simples, bio, veggie et de
saison. Et comme on est vraiment
sympa et que le cœur du projet,
c'est le partage, on a décidé de les
rendre accessible à tout le monde !**

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



Sommaire

Brownie sans cuisson.....	page 4
Moelleux aux pommes.....	page 5
Terrine veggie.....	page 6
Galettes chinoises.....	page 7
Poires chaudes au sirop d'épices.....	page 8
Blinis au sarrasin.....	page 9
Curry de patate douce.....	page 10



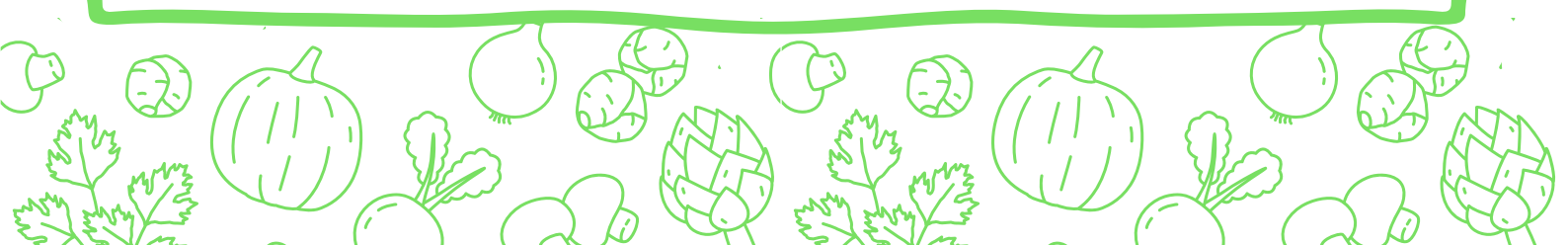
Recette

Brownie sans cuisson

Ingrédients

- 60 g de noisettes
- 60 g de noix de pécan
- 140 g de dattes Medjool, dénoyautées et hachées
- 2 c. à soupe de poudre de cacao cru
- 2 c. à soupe d'huile de coco Lucy Bee, fondue
- 1 c. à soupe de noix de coco râpée
- 1 c. à soupe de miel liquide ou de sirop d'érable
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- Une pincée de sel

Déroulé

1. Tapisser un moule à brownie de 20 cm avec du papier cuisson.
 2. Mixer les noix pour obtenir une chapelure. Ajouter les dattes et mixer jusqu'à obtention d'une pâte collante.
 3. Ajouter les autres ingrédients et mixer jusqu'à ce que le mélange devienne une pâte chocolatée bien lisse et fondante. Verser dans le moule et placer au réfrigérateur pendant 2 heures. Démouler, refroidir et découper en carrés.
- 

Recette

Moelleux aux pommes

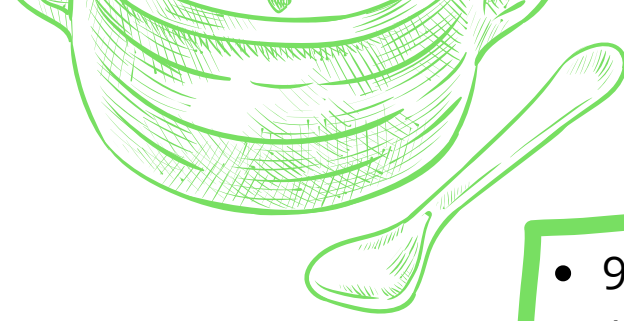
Ingrédients

- 4 pommes
- 2 œufs
- 10 cl de lait végétal
- 30 g de beurre fondu
- 1 sachet de levure chimique
- 35 g de farine d'orge mondé
- 35 g de farine de sarrasin

Déroulé

1. Découpez les pommes en très fines tranches.
2. Dans un saladier, mélangez les œufs, le xylitol, le lait et le beurre.
3. Incorporez progressivement les farines et la levure.
4. Versez les lamelles de pommes dans le saladier et mélangez.
5. Versez la préparation dans un petit moule d'environ 17 cm de diamètre.
6. Enfournez dans un four préchauffé à 180°C pendant 50 minutes.





Ingrédients

Recette

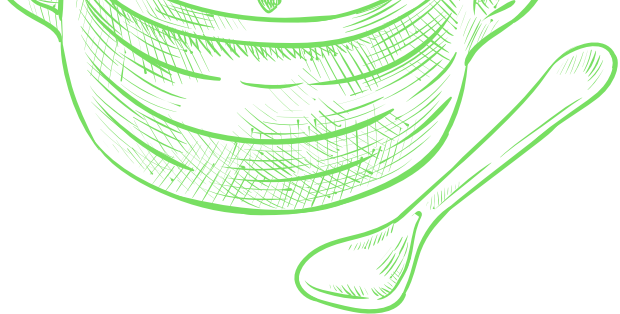
Terrine veggie

- 90 de graines de tournesol
- 1 c. à soupe de pâte de dattes ou 1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1/2 c. à café de curcuma
- 1/4 c. à café de sel de mer
- 1/4 c. à café de poudre de cari
- 1/4 c. à café de piment de Cayenne moulu
- 1/4 c. à café de cumin moulu
- 1/2 c. à café de poudre d'ail
- 1 c. à soupe d'eau

Déroulé

1. Faire tremper les graines de tournesol pendant 8 heures, puis bien les rincer.
2. Mettre tous les ingrédients, sauf les graines de tournesol moulues, dans un robot culinaire.
3. Ajouter les graines de tournesol moulues et mélanger encore 1 minute.
4. Se conserve 7 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.





Recette

Cong you bing (galettes chinoises)

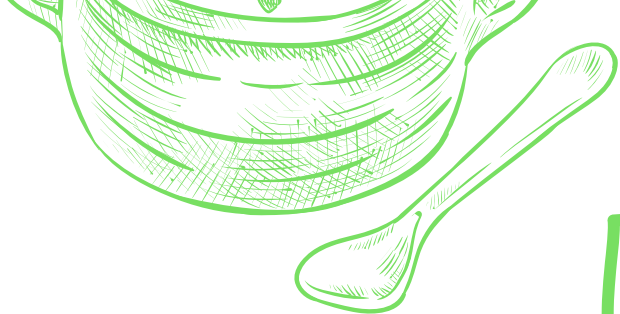
Déroulé

Ingédients

- 375 g de farine semi-complète de blé ou d'épeautre
- 150 g environ de tiges de ciboule (la partie verte des jeunes oignons)
- 33 cl d'eau bouillante
- 7 cl d'eau froide
- Huile végétale au choix
- Sel

- 
1. Émincer finement les ciboules, ajouter un peu de sel, mélanger et réserver.
 2. Mélanger la farine avec une cuillère à café rase de sel. Verser l'eau bouillante d'un coup, mélanger à la fourchette. Ajouter l'eau froide et pétrir quelques minutes (à la main ou au robot) jusqu'à obtenir une pâte lisse, souple et légèrement collante.
 3. Laisser reposer 30 min, puis diviser en 8 pâtons. Sur un plan fariné, étaler un pâton en disque fin (env. 2 mm). Huiler au pinceau, parsemer de ciboule, rouler en boudin puis en escargot. Recommencer avec les autres et laisser reposer 15 min.
 4. Étaler chaque escargot en galette (env. 4 mm) et cuire à feu doux dans une poêle huilée, en retournant à mi-cuisson. Servir chaud.
- 





Recette

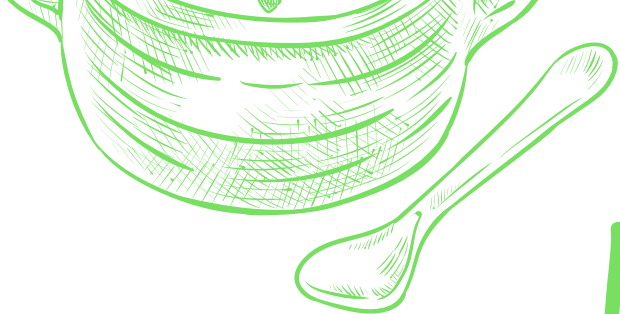
Poires chaudes au sirop d'épices

Ingrédients

- 4 poires
- ½ citron vert
- 3 grains de poivre
- 1 c. à s. de cannelle
- 3 clous de girofle
- 3 graines de cardamome
- 1 étoile de badiane
- 1 litre d'eau
- 1 peu de sucre complet

Déroulé

1. Couper les poires en quartiers et les épépiner.
 2. Arroser de jus de citron.
 3. Faire chauffer l'eau, plonger les poires ainsi que toutes les épices.
 4. Couvrir et laisser mijoter doucement sur feu doux.
 5. Lorsque les poires sont fondantes, stopper la cuisson et ajouter le sucre.
 6. Servir chaud, arrosé du sirop de cuisson
- 



Recette

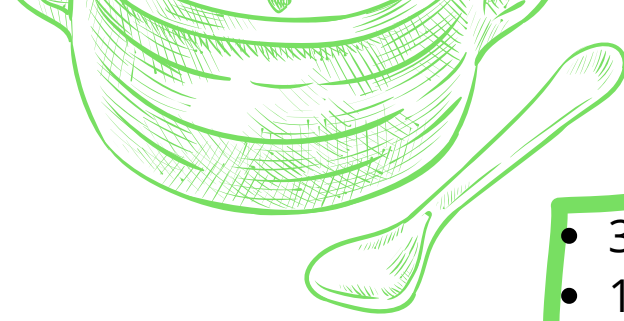
Blinis au sarrasin

Ingrédients

- 100 g de farine de sarrasin
- 60 g de flocons de sarrasin
- 40 g de kasha (sarrasin grillé)
- 2 c. à café de poudre à lever
- 1 c. à café de sel marin
- 1 œuf
- 250 ml de lait d'amande

Déroulé

1. Dans un saladier, mélanger la farine, les flocons, le kasha, la poudre à lever, le sel et le jaune de l'œuf.
 2. Incorporer le lait d'amande peu à peu, en délayant.
 3. Battre le blanc de l'œuf en neige ferme et incorporer délicatement.
 4. Chauffer une poêle à blinis légèrement huilée. Lorsqu'elle est bien chaude, verser des cuillerées de pâte.
 5. Retourner les blinis lorsque la surface commence à devenir mate et à faire des bulles. Cuire 2 minutes de l'autre côté et réserver.
- 



Ingrédients

Recette

Curry de patate douce

Déroulé

- 3 petites patates douces
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. de curry
- 1 morceau de tige de céleri
- 1 c. à c. de cumin et de fenouil en graines
- 1 à 2 cm de gingembre frais râpé
- 1 c. à c. de poivre noir moulu
- 400 g de tomates concassées
- 250 g de lentilles corail
- 1 à 2 c. à s. d'huile d'olive
- 500 ml d'eau
- 1 botte de persil plat

1. Faire revenir les graines d'épices, le gingembre râpé et l'ail dans l'huile d'olive, 1 minute.
2. Ajouter l'oignon émincé.
3. Couper les patates douces en cubes, les ajouter dans la cocotte, remuer et laisser colorer. Ajouter le céleri en petits morceaux.
4. Incorporer les tomates, puis l'eau. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes.
5. Rincer les lentilles, les ajouter, bien mélanger (ajouter un peu d'eau si besoin). Cuire à couvert 10-15 minutes.
6. Parsemer de coriandre ou de persil.
7. Servir avec du riz basmati ou complet.



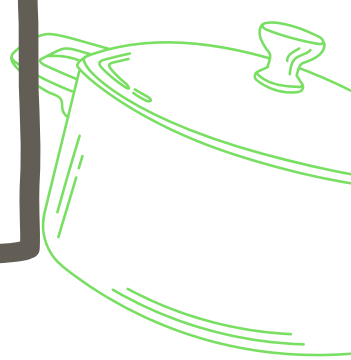
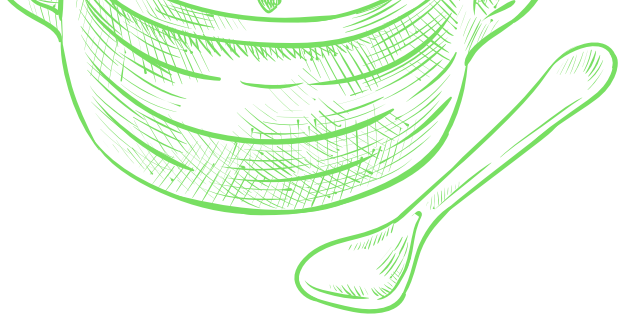
Recettes

Tome 6



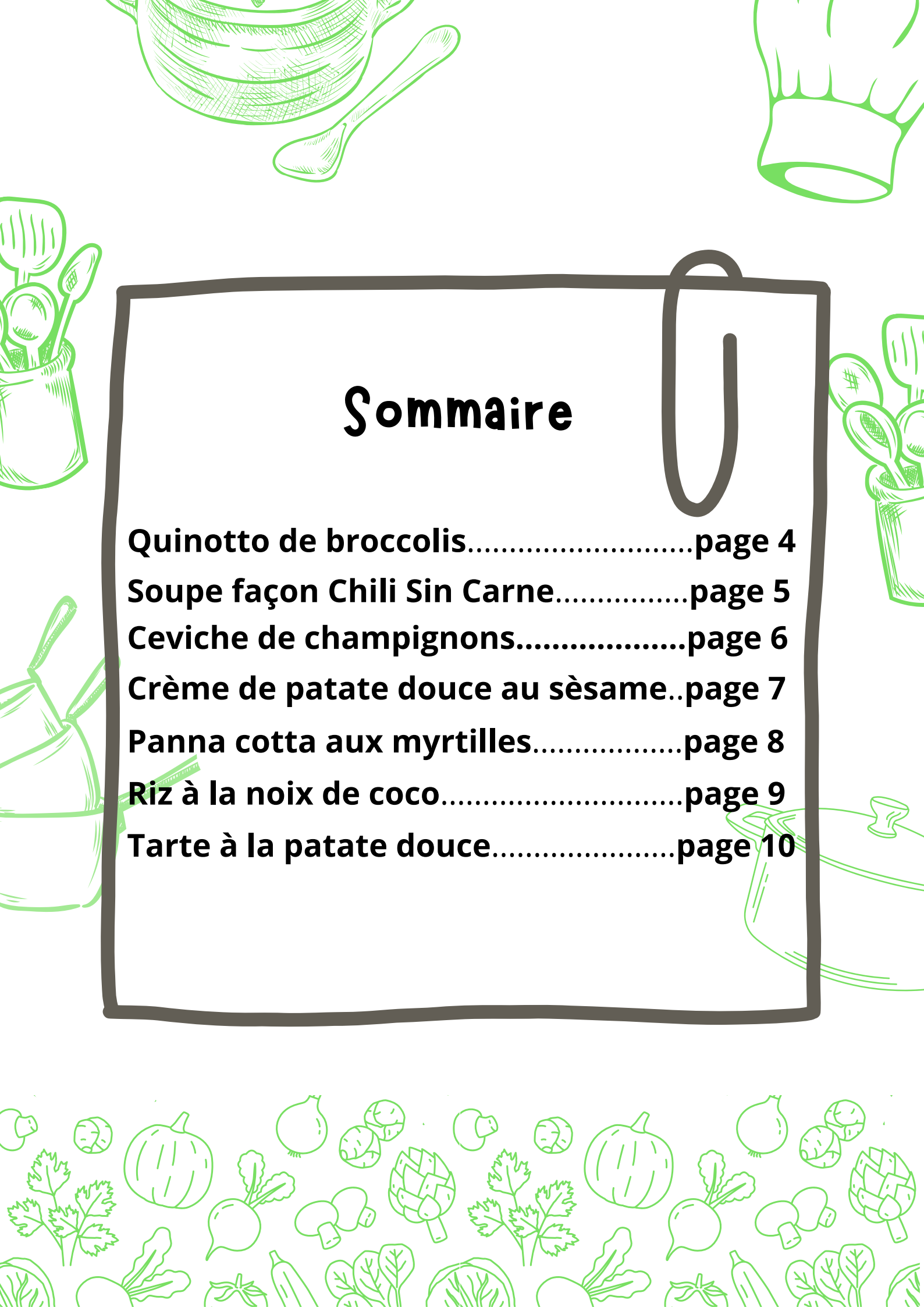
**Veggie, bio, de saison et
surtout facile à réaliser !**





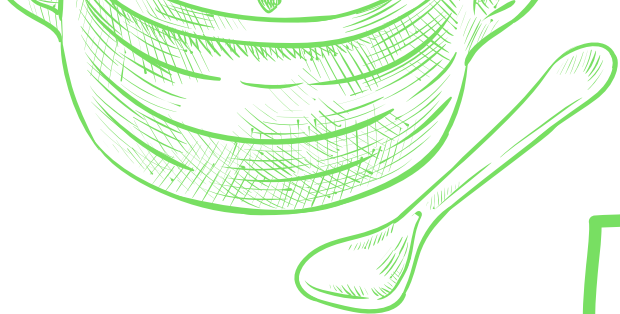
**Chaque jeudi midi,
un groupe de cuistot.es
motivé.es, coordonné par
Céline Maeck, réalise de délicieuses
recettes, simples, bio, veggie et de
saison. Et comme on est vraiment
sympa et que le cœur du projet,
c'est le partage, on a décidé de les
rendre accessible à tout le monde !**

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



Sommaire

Quinotto de broccolis.....	page 4
Soupe façon Chili Sin Carne.....	page 5
Ceviche de champignons.....	page 6
Crème de patate douce au sèsame..	page 7
Panna cotta aux myrtilles.....	page 8
Riz à la noix de coco.....	page 9
Tarte à la patate douce.....	page 10



Recette

Quinotto de brocolis

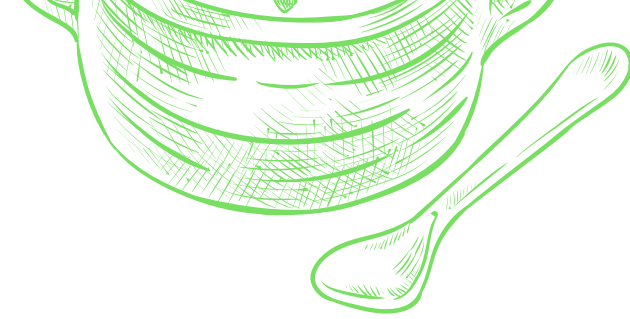
Ingrédients

- 100 g de quinoa
- 1/2 brocoli
- 1/2 oignon
- Bouillon de légume
- 1 c à s de pâte de piment
- 25 g de beurre
- 25 g de parmesan
- Huile d'olive

Déroulé

1. Hacher l'oignon et l'ail. Détailler le brocolis en dés.
2. Dans une sauteuse, faire revenir les oignons et l'ail dans de l'huile d'olive. Y ajouter le brocoli et le quinoa. Couvrir de bouillon.
3. Juste avant de servir, ajouter le beurre, le piment et le parmesan.





Recette

Soupe façon chili sin carne

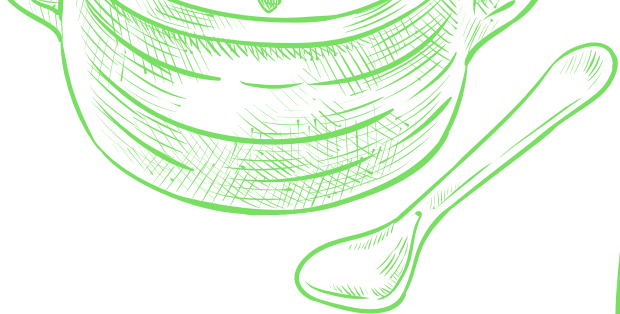
Déroulé

Ingédients

- oignon
- 2 gousse d'ail
- 1 poireau
- Cumin
- Paprika
- Bouillon de légumes
- 200 g d'haricots rouges
- 160 g de maïs cuits
- 80 g emmental râpé
- 1 citron vert, coupé en quartiers
- Huile d'olive
- 1 botte de persil plat

1. Faire tremper les haricots rouges dès la veille. Le jour même, les cuire pendant environ 1h30.
2. Hacher l'oignon et l'ail. Découper le poireau en mirepoix.
3. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Faire revenir l'oignon, l'ail et le poireau.
Ajouter le cumin, le chili, le paprika et assaisonner.
4. Y ajouter le bouillon, les haricots cuits et le maïs. Cuire une quinzaine de minutes.
5. Servir avec de l'emmental râpé et un filet de jus de citron vert.





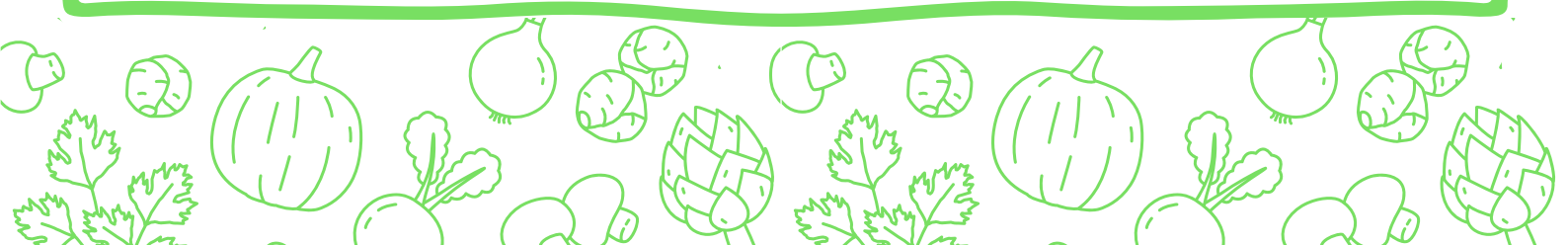
Recette

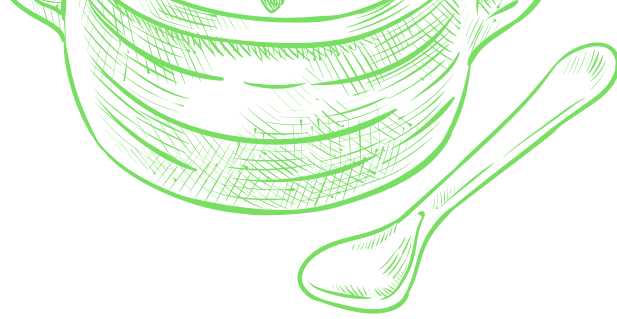
Ceviche de champignons

Déroulé

Ingredients

- 500 g de champignons de paris
- 1 botte d' Oignons jeunes
- Piments rouges
- 1 botte d'herbe fraîche
- 1 gousse d'ail
- Jus de citron jaune
- Jus d'orange
- Huile d'olive
- 1/2 oignon rouge coupé en demi-lunes
- Gingembre moulu

- 
1. Émincer finement les champignons au couteau ou à la mandoline.
 2. Ciseler les oignons jeunes, les herbes et le piment. Dégermer l'ail et le hâcher finement.
 3. Presser les agrumes.
 4. Mettre les champignons dedans et saler.
 5. Ajouter le piment haché, les herbes ciselées, l'ail et le gingembre. Mélanger.
 6. Arroser du jus d'agrumes. Assaisonner.
 7. Émincer finement l'oignon rouge. L'ajouter . Bien mélanger.
- 



Ingrédients

Recette

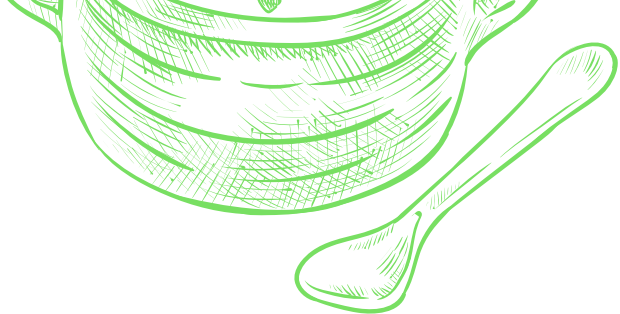
Crème de patate douce au sésame

- 30 g beurre
- Crème fraîche 30%
- 800 g patates douces de taille moyenne
- 30g de sucre de canne complet
- 1 poignée graines de sésame blanc

Déroulé

1. Faire griller le sésame dans une poêle à sec.
2. Cuire les patates douces à la vapeur. Les mixer en une purée lisse.
3. Sur le feu (doux-moyen) : Faire fondre le beurre. Y ajouter la purée.
4. Ajouter le sucres et mélanger.
5. Ajouter la crème fraîche. Couper le feu.
6. Y ajouter le sésame.
7. Disposer l'appareil dans des petits verres peu profonds.
Réserver au frais.





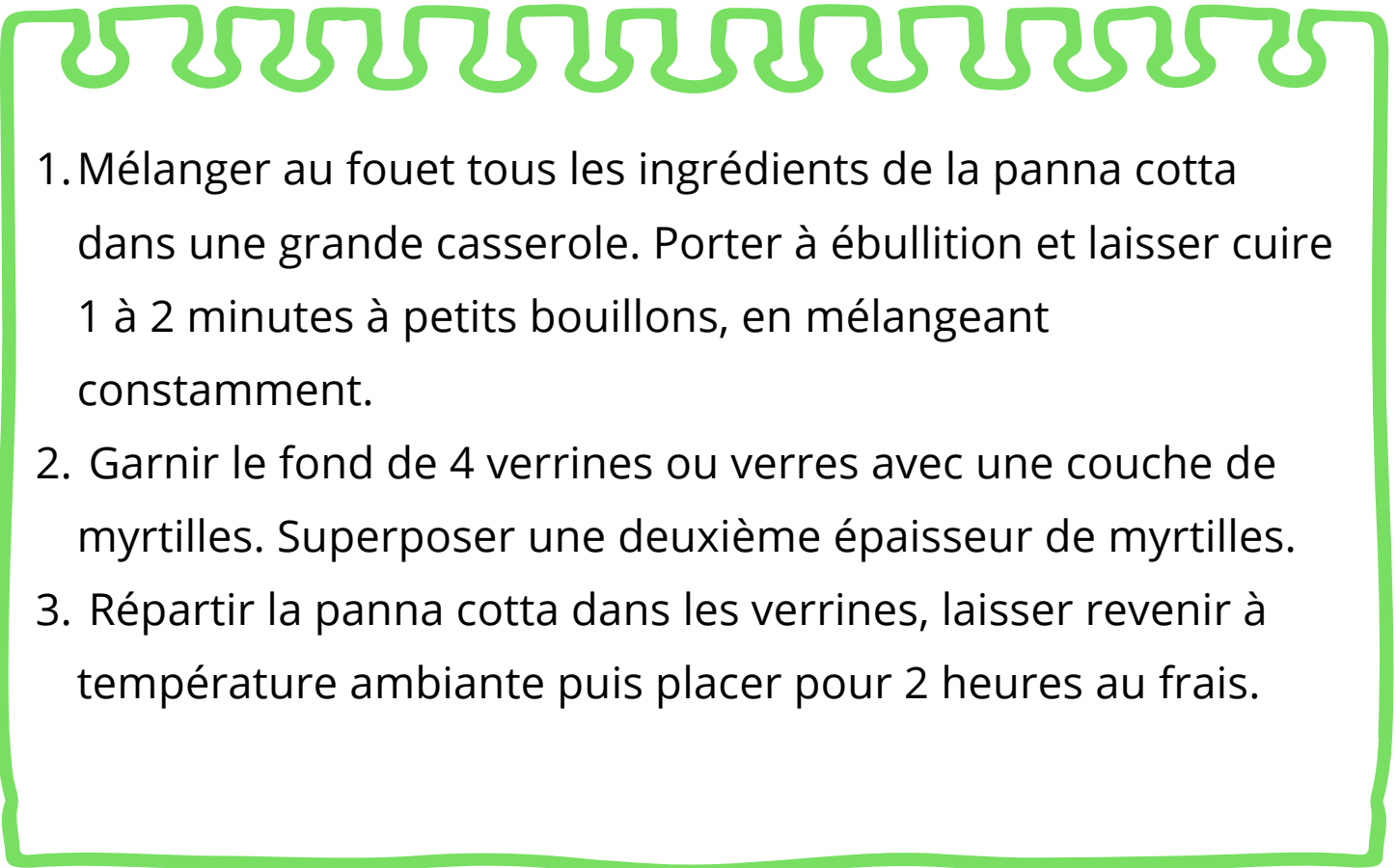
Recette

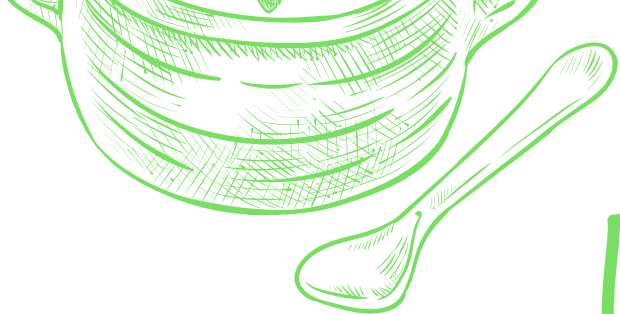
Panna Cotta aux myrtilles

Ingrédients

- 250 ml de crème de soja
- 250 ml de lait de soja
- 3 c. à s. de sucre de canne blond
- $\frac{3}{4}$ de c. à c. d'agar-agar
- 1 pointe de couteau de vanille

Déroulé

- 
1. Mélanger au fouet tous les ingrédients de la panna cotta dans une grande casserole. Porter à ébullition et laisser cuire 1 à 2 minutes à petits bouillons, en mélangeant constamment.
 2. Garnir le fond de 4 verrines ou verres avec une couche de myrtilles. Superposer une deuxième épaisseur de myrtilles.
 3. Répartir la panna cotta dans les verrines, laisser revenir à température ambiante puis placer pour 2 heures au frais.
- 



Recette

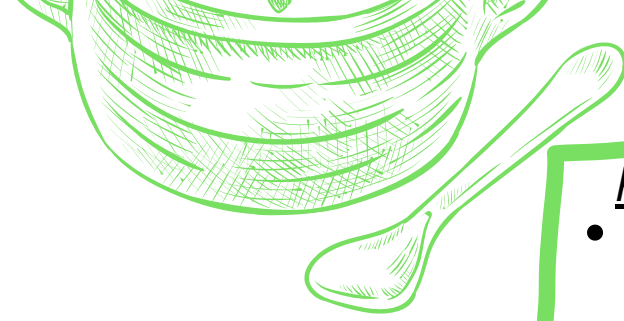
Riz à la noix de coco

Ingrédients

- 180 g de riz basmati (trempé 2h dans de l'eau → bien rincer)
- 40 g de noix de coco râpée
- Huile d'olive
- Sel
- betterave râpée

Déroulé

1. Faire chauffer la matière grasse. Incorporer le riz tout en continuant à tourner pendant 2 minutes.
 2. Ajouter de l'eau bouillante, un peu de sel.
 3. Couvrir et cuire une dizaine de minutes à feu doux sans remuer ni soulever le couvercle.
 4. Égoutter le riz et mélanger aussitôt avec la noix de coco et la betterave râpée. Assaisonner
- 



Ingrédients

Recette

Tarte à la patate douce

Déroulé

Pour la pâte :

- 100 g de farine de riz complet
- 20 g de fécule de pomme de terre
- 80 g de farine de maïs
- 1 pincée de sel
- 40 g d'huile d'olive
- 1 œuf
- 1 ou 2 c. à soupe d'eau

Pour la garniture :

- 1 patate douce
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 1 œuf
- 50 g de feuilles de kale

1. Dans un saladier, mélanger farines, fécule et sel. Ajouter l'œuf et l'huile, sabler du bout des doigts. Ajouter un peu d'eau si besoin.
2. Foncer un moule à tarte de 20 cm de diamètre en étalant ou en tassant la pâte.
3. Peler la patate douce, la couper en morceaux et cuire à l'étouffée 15 min. Écraser grossièrement, ajouter le kale haché, l'œuf et le fromage.
4. Garnir le fond de tarte, cuire à 180°C pendant 35 min.
5. Servir chaud, tiède ou froid.

