

----- samedi 27 février -----

## Houmous de pois chiches aux tomates séchées

*environ 1 € par personne*

400 g de pois chiches au naturel

250 g de tahin

4 g d'ail

4 c à s de jus de citron

150 g de tomates séchées

sel et poivre

mixer le tout, goûter, rectifier.

Servir sur des tartines de pain grillé

## Tartare de boeuf

4 € / pers

**Pour 4 personnes**

**400 g de boeuf**

**4 échalotes hachées**

**4 c à s de câpres**

**1/2 bouquet de persil plat**

**8 gros cornichons**

**4 jaunes d'oeufs**

**4 c à s d'huile de tournesol**

**2 c à s de worcestershire sauce ou équivalent**

**2 c à s de moutarde à l'ancienne**

**quelques gouttes de sauce pimentée bio « hot pepper »**

**sel et poivre du moulin**

Hacher la viande au couteau, et à part les échalotes, le persil, les cornichons.

Dans un saladier, mélanger les jaunes d'oeufs avec la moutarde, et la sauce, puis monter comme pour une mayonnaise avec l'huile.

Incorporer ensuite les aromates, terminer par la viande. Saler, poivrer, assaisonner avec la sauce pimentée selon son goût.

### **Sauce type Worcerstershire maison et bio**

à préparer à l'avance

12 cl de vinaigre de cidre

1 anchois écrasé finement et mélangé avec 2 c à s d'eau

2 c à s de miel

1 c à s de mélasse

1 jus de citron vert

1/2 c à c de clou de girofle moulu

1/2 c à c d'oignon séché

1/4 de c à c d'ail séché

1/4 de c à c de piment en poudre

tout mélanger. Se conserve quelques semaines au réfrigérateur dans un bocal fermé

## **Beurre manié chocolat, pavot, zeste d'orange**

*env 0,4€ par tartine*

250g de beurre bio mou (doux ou ½ sel)  
1 tasse de pépites de chocolat  
1 orange  
2 c à s de pavot

Ecraser le beurre à la fourchette., y ajouter le pavot, les pépites, terminer en y zestant l'orange, bien mélanger. Tartiner sur un bon pain bio grillé encore chaud

Plus le beurre repose, plus les saveurs se mélangent. Se conserve dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à la date de péremption inscrite sur le papier du beurre !

## **Soupe de chou fleur au comté**

*env 1 € / pers*

*pour 5 ou 6 personnes*

1 chou fleur  
1 oignon  
huile d'olive  
4 épices  
un morceau de 150 g de comté  
eau ou bouillon ou lait

Couper l'oignon en dés, les faire revenir dans l'huile d'olive. Pendant ce temps, enlever les feuilles du chou fleur, le couper en tranches sans se préoccuper des bouquets, le mettre dans la cocotte et faire revenir avec les épices.

Pendant ce temps faire chauffer l'eau à la bouilloire, ou le bouillon dans une casserole.

Verser sur le chou-fleur, laisser cuire.

Râper 2/3 du comté, faire des copeaux avec le reste.

Mixer la soupe avec le comté râpé.

La servir avec les copeaux parsemés sur le dessus. Eventuellement on peut saupoudrer d'un peu de 4 épices, ou de persil haché, ou de quelques graines grillées, ou de chapelure.

-----dimanche 28 février -----

## **Beurre manié au pain d'épices grillé, anis et cannelle**

250g de beurre bio mou (doux ou ½ sel)

1 c à s de cannelle

2 c à s d'anis

2 tr de pain d'épice bien grillé, et écrasé

Ecraser le beurre à la fourchette., y ajouter les poudres et graines, bien mélanger. Tartiner sur un bon pain bio grillé encore chaud

*Plus le beurre repose, plus les saveurs se mélangent. Se conserve dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à la date de péremption inscrite sur le papier du beurre !*

## **Lobio (terrines de haricots blancs aux noix) moins d'1 €/pers**

**Pour 6 personnes**

**200 gr de haricots blancs**

**100 gr de cerneaux de noix**

**1 oignon**

**thym**

**laurier poivre en grains**

**1 c. à c. de graines de fenouil**

**1 c. à c. de cumin en poudre**

**1 c. à c. de coriandre en poudre**

**4 gousses d'ail**

**1 carotte**

**2 c. à s. d'huile d'olive**

**Sel de Guérande**

**1 bouquet de persil**

La veille mettre à tremper les haricots blancs dans de l'eau froide légèrement salée. Le lendemain, dans une casserole d'eau froide, faire cuire à feu doux les haricots blancs pendant environ une heure avec une feuille de laurier, du thym, du poivre, la carotte en tronçons, un peu de bicarbonate de soude. Saler seulement en fin de cuisson.

Pendant ce temps, hacher grossièrement les noix, les réserver

Dans une poêle, faire fondre l'oignon émincé dans l'huile d'olive, ajouter les graines de fenouil écrasées, le cumin, la coriandre, les gousses d'ail dégermées et écrasées. Cuire 5 minutes.

Quand les haricots sont cuits, les mixer en une purée bien lisse.

Mélanger alors les 3 préparations (haricots, noix et oignons aux épices), le persil haché. Eventuellement détendre la purée avec un peu d'eau, goûter, saler.

Servir sur du pain grillé. Se conserve au réfrigérateur quelques jours.

## Sauce au fromage du Nord

**250 g de crème fraîche**

**300 g de tomme du Win't ou de Maroilles haché**

**poivre**

couper le fromage en morceaux, les mettre dans une casserole, couvrir de crème fraîche, faire chauffer doucement. Assaisonner avec le poivre. Servir avec une bonne viande grillée

## Salade d'endives, mimolette, et pain d'épices

**env 1,20€ / pers**

pour 4 pers

4 belles endives

50 g de mimolette

2 cv à s de graines de tournesol

1 c à c de miel

1/2 c à c de moutarde

2 c à s de vinaigre de cidre

3 c à s d'huile de tournesol

sel et poivre,

2 tr de pain d'épices

faire griller le pain d'épices, le détailler en petits cubes

faire griller les graines de tournesol à la poêle

préparer la vinaigrette : mélanger la moutarde, le miel, le sel, diluer avec le vinaigre, puis ajouter l'huile.

Couper l'endive en tranches fines.

Juste avant de manger, ajouter les endives à la vinaigrette, mélanger, parsemer de tournesol, mimolette et pain d'épices.

## Soupe de Panais à la mâche

**env 1 /pers**

pour 4 pers

4 panais

1 l de lait (entier, ou végétal)

1 gd bol de mâche

1 morceau de beurre

sel et poivre

Brosser les panais, les couper en dés, les faire revenir dans un peu de beurre, les recouvrir de lait « à hauteur ». Cuire jusqu'à ce que les panais soient tendres. Saler, poivrer. Mixer dans un blender, ajouter la mâche crue, mixer jusqu'à obtenir une belle soupe bien verte. Goûter, rectifier l'assaisonnement.

-----Lundi 29 février -----

## **Salade de panais cru râpé au citron, olives noires et pavot**

moins d'1€ par personne

*pr 2 pers*

**1 beau panais**  
**1 citron**  
**huile d'olive**  
**sel, poivre,**  
**5-6 olives noires**  
**graines de pavot**  
**persil**  
**1 râpure de gingembre**

Préparer une citronnette avec le zeste et le jus du citron, le gingembre, et l'huile. Y ajouter le panais râpé, bien mélanger. Parsemer de pavot, de dés d'olives et éventuellement de persil haché.

## **Tartinade d'azukis à la crème d'ail**

environ 1€ par personne

**1 bol d'haricots azukis cuits (en conserve ou cuits maison au naturel)**  
**1 tête d'ail**  
**1 c à s de purée de sésame**  
**sel et poivre**  
**jus de citron**

Eplucher l'ail couper en petits morceaux et le cuire à la vapeur (ou bien utiliser des gousses qu'on aurait fait cuire dans un bouillon, une soupe, et conservées dans un bocal au frigo...)>.

L'écraser en purée avec 2-3 pincées de sel, diluer avec le jus de citron, mélanger à la purée de sésame/ Incorporer le tout aux azukis dans un blender et mixer finement. Goûter, rectifier.

Servir sur des tartines, en accompagnement d'une assiette composée de légumes et céréales, ou en trempette...

## **Beurre manié aux noix grillées, miel et cannelle**

250g de beurre bio mou (doux ou ½ sel)  
1 c à s de cannelle  
2 c à s de miel  
1 tasse de cerneaux de noix

Hacher grossièrement les noix au couteau, les faire torréfier doucement 5 min dans une poêle sans matière grasse, ajoutez les dans le miel avec la cannelle, mélangez puis incorporer dans le beurre. Laisser refroidir.

Tartiner sur un bon pain bio grillé

*Plus le beurre repose, plus les saveurs se mélangent. Se conserve dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à la date de péremption inscrite sur le papier du beurre !*

## **Soupe de lentilles au gingembre et curry**

**moins d'1€ /pers**

**200 g de lentilles brunes**

**2 cs d'huile d'olive**

**2 carottes**

**2 litres d'eau**

**2 oignons**

**1 gousse d'ail**

**gingembre frais**

**curry**

**sel, poivre**

Emincer finement les carottes, les oignons puis les faire dorer dans une cocotte avec de l'huile d'olive, l'ail et le gingembre écrasés.

Pendant ce temps mettre les lentilles à cuire dans une casserole d'eau froide non salée. A ébullition, les égoutter. Dans la sauteuse, ajouter les lentilles, un grand volume d'eau bouillante (chauffée à la bouilloire électrique, très rapide !), le sel, le poivre, le bouquet garni, le curry. Cuire durant 40 minutes.

Goûter, rectifier l'assaisonnement. Retirer le bouquet garnir , mixer avant de servir

-----jeudi 3 mars -----

## **Tartinade de pois cassés sucrés**

*env 4 € pour 1 pot*

*300 g de pois cassés trempés 1h  
1,5 fois leur volume d'eau  
bicarbonate  
100 g de sucre  
graines d'anis.*

Déposer les pois cassés dans une casserole, ajouter l'eau froide, une pincée de bicarbonate, Faire cuire environ  $\frac{3}{4}$  d'heure. Au bout d'une demi-heure ajouter 1 c à s de graines d'anis.

Lorsque les pois cassés sont tendres, et qu'il n'y a plus d'eau, ajouter le sucre, et laisser cuire encore 5 minutes jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

Laisser refroidir, utiliser comme une confiture, une crème de marrons.

## **Salade de riz aux champignons, algues et cornichons**

*env 1€ /pers*

### **pour 4 pers**

*120g de riz demi-complet  
200 g de champignons crus  
2 c à s de salade du pêcheur  
6 cornichons  
3 échalotes  
shoyu  
huile de sésame  
vinaigre de cidre.*

Faire cuire le riz dans 2 fois son volume d'eau salée (démarrer à froid, couvercle fermé, baisser le feu qd l'eau bout, laisser cuire 5 minutes puis reposer 10 minutes.

Pendant ce temps hacher les échalotes épluchées, les cornichons, les déposer dans un saladier avec les algues, le shoyu, le vinaigre et l'huile.

Nettoyer les champignons sans les tremper, enlever le pied terreux, couper en lamelles, les incorporer au tartare d'algues.

Verser le riz encore chaud, bien mélanger.

Manger tiède.

## **Soupe type minestrone au lard**

*env 0,70€/pers*

*1 poireau  
1 oignon  
1 carotte  
1 p de terre  
50 g de boulgour de petit-épeautre  
1 tranche de lard en dés  
Aromates pour le bouillon (laurier, romarin, thym)  
Sel et poivre*

Faire revenir le lard avec l'oignon, le poireau, la carotte et la p de terre coupés en dés. Mouiller avec un litre d'eau chaude, ajouter le boulgour, sel, poivre, aromates. Laisser cuire au moins 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement.

On peut ajouter un peu de parmesan au moment de servir...

---



----- vendredi 4 mars -----  
**journée Poulet et oeufs**

**Nuggets**  
environ 2,5 €/pers

*pour 6 personnes,*

*4 escalopes de poulet*

*2 œufs*

*1 yaourt nature*

*4 c à s de farine*

*2 poignées de corn flakes*

*1 c à c de cumin moulu*

*1 c à c de coriandre moulue*

*sel et poivre*

*Huile pour cuisson*

Mettre le yaourt dans un saladier, y ajouter la moitié des épices, le sel et le poivre. Bien mélanger. Couper les escalopes en gros morceaux d'environ 2 ou 3 cm. Mélanger dans le yaourt. Laisser reposer, minimum 30 minutes, idéalement 3 ou 4 heures.

Préparer 4 assiettes creuses. Dans la première, mettre les  $\frac{2}{3}$  de la farine et le reste des épices. Dans la seconde, les œufs battus en omelette. Dans la 3ème, le reste de la farine et les corn flakes grossièrement écrasés. La 4ème servira à recueillir les nuggets avant cuisson.

Rouler les morceaux de poulet dans la farine, puis les passer dans l'œuf battu, et en fait dans le mélange de farine et corn flakes.

Faire chauffer le grill du four et une poêle avec un peu de matière grasse. Lorsqu'elle est bien chaude, y saisir les nuggets sur les deux faces, les déposer dans un plat allant au four, et terminer la cuisson environ 5 minutes de chaque côté.

Servir bien chaud avec une bonne salade de crudités.

de terrine de foies de volailles

**Croquettes au poulet**

*1 euro/pers*

*Pour 4 à 5 personnes*

*1 oignon*

*150 g de poulet cuit*

*200g de céréales cuites (riz, semoule, boulgour, quinoa...)*

*1 carotte râpée*

*coriandre en grains*

*cumin en grains*

*2 c à s de graines de tournesol*

*1 œuf*

Faire revenir l'oignon haché, avec le poulet en fines lanières, la carotte, coriandre et cumin, graines de tournesol. Mettre dans un saladier, ajouter les céréales cuites, un œuf, bien mélanger.

Façonner des boulettes ou des galettes, les rouler dans un peu de farine, faire dorer à la poêle.

### **Bouillon de poulet**

*Moins d'1€ / pers*

*1 carcasse de poulet ou 2 cuisses (ou ailes, ou pattes), et tout déchet (os, peau, cartilage, gras, parures)*

*1 bouquet garni (laurier, romarin, thym, oignon, clou de girofle, carotte, queues de persil)*

*1 petit verre de vin blanc ou 2 cs de vinaigre ou jus de citron*

*gros sel*

Mettre le poulet dans une marmite, couvrir d'eau froide, ajouter tous les ingrédients sauf le sel, que l'on ne met qu'à la fin. Monter en température très vite, puis dès l'ébullition baisser le feu et laisser frémir à couvert minimum 2h. Et jusqu'à 5h.

Et c'est tout !

Ne pas dégraisser !

Utiliser pour les soupes, les risottos, nature...

### **Omelettes aux légumes**

*Moins d'1€ / pers*

*Pour 2 pers*

*3 oeufs*

*1/2 v de lait*

*1 peu d'eau*

*4 c à s de restes de légumes (y compris frites, carottes râpées, ratatouille)*

Faire réchauffer les légumes à la poêle, avec un peu de leur jus éventuellement (mais peu). Pendant ce temps, battre les oeufs rapidement avec l'eau et le lait, les verser sur les légumes chauds. Laisser cuire, rouler... c'est tout !

----- Samedi 5 mars -----

## **Crêpes à la farine de pois chiches et aux épices (salées)**

0,8 € /pers

*4 pers*

*250 g farine de pois chiche*

*1/2 c à c de graines de cumin*

*1/2 c à c de curry*

*sel*

*poivre*

*50 cl d'eau*

*beurre clarifié*

Mélanger la farine de pois chiches avec les épices.

Ajouter l'eau petit à petit en mélangeant avec un fouet pour éviter les grumeaux. Saler et poivrer. Laisser la pâte reposer pendant au minimum 1/2 heure.

Cuire à la poêle. Manger avec des légumes, des céréales...

## **Carpaccio de radis noir**

*1 radis noir*

*gomasio*

*huile de sésame*

Brosser le radis sans l'éplucher.

Faire des tranches fines à l'économique ou à la mandoline, les étaler sur un plat.

Verser un filet d'huile de sésame, parsemer généreusement de gomasio.

## **Tartare de boeuf**

## **Salade d'hiver type Coleslaw**

pr 6 pers env 0,80€/pers

**2 carottes**

**¼ chou blanc**

**¼ céleri rave**

**1 pomme croquante**

**jus de citron**

**qq graines de tournesol**

**qq raisins secs**

**Pour la sauce :**

**1 cs de moutarde,**

**1 cs de miel liquide peu corsé (acacia, tilleul),**

**2 cs de vinaigre de cidre,**

**cumin,**

**poivre, sel,**

**crème liquide**

Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients

Râper la carotte, la pomme (la citronner), le chou blanc, le céleri. Mélanger à la sauce, ajouter le tournesol grillé, des raisins secs. Servir bien frais.

## **Velouté de courge shiatsu**

*Moins d'1€ / pers*

*pour 6 pers*

*1 petite courge shiatsu*

*1 peu d'huile d'olive ou de graisse de canard*

*1 c à c de mélange 4 épices*

*sel & poivre*

*eau*

Brosser la courge sous l'eau, la couper en gros morceaux, enlever les pépins.

Faire revenir les morceaux rapidement dans la graisse avec les épices.

Pendant ce temps faire chauffer 1 l d'eau à la bouilloire. La verser sur les légumes, à hauteur. Saler, poivrer, laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Mixer.

Goûter et rectifier l'assaisonnement et la quantité de liquide au besoin.

-----dimanche 6 mars-----

**Velouté de pois cassés au citron et au céleri**  
environ 1€ / pers

pr 6 pers

- 250 g de pois cassés
- 2 branches de céleri
- une carotte
- un oignon
- une gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 litre d'eau
- un demi citron

Découpez le céleri, la carotte et l'oignon en petits dés.

Ecraser l'ail.

Faire chauffer l'huile d'olive dans un faitout.

Y faire revenir l'oignon à feu moyen jusqu'à ce qu'il devienne transparent.

Ajouter la carotte, le céleri et l'ail. Laissez cuire quelques minutes.

Ajoutez ensuite les pois cassés et l'eau.

Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant une heure. Remuez régulièrement tout en surveillant le niveau d'eau.

Une fois la cuisson terminée, ajoutez le zeste et le jus de citron, saler et mixez le tout.