

# LES RECETTES DE VERONIQUE BOURFE-RIVIERE

AU STAND DE L'AGENCE BIO  
SALON INTERNATIONAL DE L'AGRICULTURE 2017



Véronique Bourfe-Rivière sera présente au stand de l'Agence BIO à l'occasion du salon international de l'agriculture du mardi 28 février au dimanche 5 mars pour vous faire goûter les recettes suivantes :

## Mardi 28 février

Beurre nougatine de tournesol, pépites de chocolat  
Houmous de lentilles roses  
Dressing tonique  
Petites crêpes muesli  
Soupe céleri rave, lait de coco, curry

## Mercredi 1 mars

Beurre aromatisé Algues citron échalote  
Lobio (terrines de haricots blancs aux noix)  
Tartare de bœuf  
Sauce type Worcestersteshire maison et bio  
Flamiche au Maroilles  
Tarte au sucre  
Soupe velouté d'endives à la mimolette

## Jeudi 2 mars

Beurre manié cannelle, pavot, zeste d'orange  
Salade tiède de pois chiches et carottes au cumin  
Dressing à l'asiatique  
Bread and butter pudding  
Butternut aux 4 épices



## Vendredi 3 mars

Beurre chocolat amandes  
Salade de lentilles beluga, truite fumée et légumes au citron  
Nuggets  
Purée de cajou, ail, herbes, shoyu  
Gâteau chocodura  
Velouté de betterave

## Samedi 4 mars

Beurre aromatisé aux herbes  
Confiture de lentilles au gingembre  
Salade d'hiver type Coleslaw  
Gâteau yaourt aux pommes Juliette  
Soupe type minestrone au lard

## Dimanche 5 mars

Blinis  
Crêpes au lait d'amande  
Crêpes basiques  
« Congolais » maison à la poêle

## MARDI 28 FÉVRIER

### Beurre aromatisé nougatine de tournesol, pépites de chocolat

250 g de beurre 1/2 sel mou

1 poignée de pépites de chocolat

2 poignées de graines de tournesol

2 poignées de sucre blond

Faire chauffer une poêle à sec, y jeter le tournesol et le sucre, bien remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le sucre fonde et enrobe le tournesol. Débarrasser aussitôt dans un bol. Laisser refroidir.

Mettre le beurre dans un bol, l'écraser, ajouter la nougatine, les pépites, bien malaxer.

Parfait sur les tartines du goûter.

Se conserve au frigo au moins une semaine.

### Houmous de lentilles roses

1 verre de lentilles corail

3 c à s d'huile de sésame

1 Jus de citron

1 gousse d'ail

1 c à s de purée de sésame 1/2 complet

Sel, Cumin

Rincer les lentilles corail, les mettre dans une casserole avec deux fois leur volume d'eau. Laisser cuire environ 15 à 20 minutes à feu doux.

Dans un mortier, écraser la gousse d'ail avec le sel et le cumin jusqu'à obtenir une purée, ajouter la purée de sésame, bien homogénéiser, puis verser le jus de citron, mélanger et la purée de lentilles froide. Bien mélanger. Servir sur du pain grillé.

### Dressing tonique

Dans un saladier, zester une orange bio lavée, ajouter son jus, une pincée de sel, une pincée de poivre moulu, bien mélanger, incorporer un filet d'huile d'olive en fouettant.

Une sauce parfaite pour accompagner des crudités d'hiver (betterave, carotte, salade, avocat...)

### Goûter bio Petites crêpes muesli

3 verres de lait (ou boisson aux céréales)

1 verre de flocons de céréales (au choix)

2 c à s de farine, par exemple de sarrasin

1 poignée de fruits secs grossièrement hachés (raisins, amandes...)

1 pomme

1 œuf

1 peu de sucre complet

Eventuellement épices (cannelle, anis, cardamome, gingembre...)

Faire chauffer le lait dans une casserole, avec les épices. Y laisser gonfler les flocons 5 minutes. Lorsque le liquide est absorbé, ajouter les fruits secs, les épices. Goûter, rajouter un peu de sucre au besoin. Y mettre l'œuf battu, et bien mélanger.

Eplucher (ou pas!) la pomme, la tailler en bâtonnets, les ajouter dans la pâte.

Confectionner des galettes, et les cuire à la crêpière dans un peu de matière grasse (huile de coco ou ghee, idéalement)

### Soupe du soir Céleri rave, lait de coco, curry

1 tête de céleri rave

1 boîte de lait de coco

huile de coco

1 c à c de curry

*sel*

*Eau*

Eplucher le céleri rave, le détailler en lamelles. Dans une marmite, faire fondre une cuillère à soupe d'huile de coco, y ajouter le curry, les lamelles de céleri, les faire revenir quelques minutes, puis mouiller avec la boîte de lait de coco, et 3 boîtes remplies d'eau. Saler. Laisser cuire 15 minutes environ. Mixer finement.

---

## MERCREDI 1 MARS

### Beurre aromatisé **Algues citron échalote**

Mettre 250g de beurre 1/2 sel mou dans un saladier. Au dessus râper une échalote, le zeste d'un citron, ajouter 2 c à s de paillettes d'algues ; 1 c à c de jus de citron. Bien amalgamer.

Déguster sur du pain grillé, ou à laisser fondre sur un poisson vapeur, des légumes ou céréales

### **Lobio (terrine de haricots blancs aux noix)**

*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*

*éventuellement vinaigre de cidre*

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.

### **Tartare de bœuf**

*Pour 4 personnes*

*400 g de bœuf*

*4 échalotes hachées*

*4 c à s de câpres*

*1/2 bouquet de persil plat  
8 gros cornichons  
4 jaunes d'œufs  
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'œufs 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

### **14-15 ateliers enfants Flamiche au Maroilles**

Pour 8 à 10 personnes

#### Pour la pâte

500 g de farine de blé bio T65  
200 g de beurre bio fondu  
1 œuf bio  
1 sachet de levure de boulanger  
2 cs de lait bio  
1 morceau de sucre bio  
1 verre d'eau tiède  
1/2 c à c de sel de Guérande

#### Pour la garniture

1 fromage de Maroilles bio  
1 œuf bio battu  
2 c à s de crème liquide bio  
4 ou 5 pincées de cumin bio

Diluer la levure dans le lait avec le sucre.

Dans un saladier, verser la farine, le sel, mélanger, faire un puits, y verser l'œuf battu, le beurre fondu la levure et l'eau. Mélanger, pétrir, laisser lever la pâte à température ambiante environ une heure.  
Lorsque la pâte est levée, l'étaler sur la plaque du four, garnir de tranches de maroilles (avec la croûte).  
Battre l'œuf avec la crème et le cumin, verser sur la pâte.

Enfourner 25 à 30 min dans un four à 200°C.  
Servir avec une salade verte.

### Goûter bio **tarte au sucre**

Pour la pâte :

*250 g de farine de blé bio T65*

*50 g de beurre bio fondu*

*1 œuf bio*

*1 sachet de levure de boulanger*

*10 cl de lait bio*

*50 g de sucre roux bio*

*1 pincée de sel*

*Garniture :*

*125g de sucre brun bio (rapadura)*

*2 œufs*

*30 g de beurre*

*10 cl de crème fraîche liquide*

Faire tiédir le lait, ajoutez 1 cs de sucre et la levure, diluer, laisser pauser.

Verser la farine dans un saladier, au centre casser un œuf, ajouter le reste de sucre, la beurre fondu, une pincée de sel. Mélanger. Ajouter le levain, homogénéiser, laisser lever 1h (dans le four à 40°C si possible)

Étaler la pâte sur la plaque du four, faire des creux avec les doigts, laisser lever 15 à 30 minutes. Ajouter le sucre, le beurre et la crème, enfourner 20 à 30 minutes à 200°C

### Soupe du soir **velouté d'endives à la mimolette**

*6 endives*

*2 pommes de terre*

*30 g de beurre*

*1 gousse d'ail*

*1 pincée de sucre*

*eau ou bouillon*

*1 trait de crème liquide*

*sel et poivre*

*copeaux de mimolette*

Eplucher les pommes de terre, les tailler en lamelles.

Laver et détailler les endives. Peler et écraser la gousse d'ail

Dans une cocotte, faire fondre le beurre, ajouter l'ail, les endives, les pommes de terre et le sucre. Faire dorer 1 ou 2 minutes. Mouiller à hauteur avec le liquide chaud. Laisser cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soit tendres. Saler, poivrer, mixer finement avec la crème fraîche.

Goûter, rectifier. Parsemer de copeaux de mimolette.

---

## JEUDI 2 MARS

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

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

*2 c à c de cannelle en poudre*

1 orange  
2 c à s de pavot

Ecraser le beurre à la fourchette, y ajouter le pavot, la cannelle, 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 !

### Salade tiède de pois chiches et carottes au cumin

250 g de pois chiches cuits  
4 carottes  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 citron  
huile d'olive  
cumin  
sel et poivre

Faire chauffer de l'eau dans un cuit-vapeur.  
Brosser les carottes, faire des rubans à l'économique ou des rondelles fines.  
Eplucher et tailler l'oignon en lamelles.  
Mettre ces légumes à cuire dans le panier du cuit-vapeur.  
Préparer une vinaigrette avec l'ail écrasé, le cumin, sel, poivre, le zeste et le jus de citron, l'huile d'olive.  
Ajouter les légumes chauds et les pois chiches cuits rincés, bien mélanger, laisser refroidir

### 14-15 dressings : Dressing à l'asiatique

Vinaigre de riz  
huile de sésame  
2 gousses d'ail  
gingembre frais  
coriandre en grains  
shoyu

Ecraser au pilon 1 gousse d'ail et autant de gingembre frais, ajouter un trait de shoyu, de la coriandre en poudre. Diluer avec le vinaigre de riz. Emulsionner avec l'huile de sésame.

### Goûters bio Bread and butter pudding

environ 150g de tranches de pain rassis  
100 g de beurre  
2 œufs  
50 cl de lait entier (ou 1/2 écrémé + crème fleurette)  
Raisins secs, gingembre confit et amandes entières (1 poignée de chaque)  
cannelle en poudre  
Sucre roux ou rapadura

Dans un moule à cake, poser des tranches de pain bien beurrées, ajouter un peu de cannelle, saupoudrer de fruits secs hachés et d'un peu de sucre, recommencer jusqu'à remplir le moule. Battre les œufs avec le lait tiède, verser sur les tranches de pain. Faire cuire à four chaud 180°C pendant 25 à 30 minutes.

### Soupe du soir Butternut aux 4 épices

1 courge butternut  
3 cs d'huile d'olive  
mélange 4 épices  
sel, 1, 5 l d'eau

Brosser la butternut sans l'éplucher. La couper en deux, l'épéiner, la détailler en morceaux pas trop gros pour que la soupe cuise rapidement.

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive, ajouter la butternut et le mélange Quatre-épices, remuer. Faire chauffer l'eau à la bouilloire, la verser sur les légumes, saler, laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mixer.

Laver et brosser la courge, la couper en deux, ôter les pépins. Tailler des tranches. Les étaler sur une lèchefrite, arroser d'un filet d'huile d'olive, et saupoudrer de Quatre-épices. Cuire à four chaud une vingtaine de minutes. Saler à la fleur de sel au sortir du four.

---

## VENDREDI 3 MARS

### Beurre aromatisé **Beurre chocolat amandes**

1 plaque de beurre bio mou

2 c à s de pépites de chocolat

2 c à s d'amandes entières

Hacher grossièrement les amandes au couteau, les torrifier rapidement dans une poêle sèche, puis les débarrasser.

Verser les pépites de chocolat et les amandes sur le beurre, mélanger de façon homogène.

Etaler sur de belles tartines de bon pain, tout juste sorties du grille-pain...

### Quizz légumineuses 10-11 **Salade de lentilles beluga, truite fumée et légumes au citron**

Pour 4 personnes,

150 g de lentilles beluga (sinon brunes)

2 carottes

1 oignon,

3 pommes de terre

1 pomme (fruit)

1 échalote

1 citron

100 g de truite fumée

persil frais

moutarde

4 c à s d'huile de tournesol

Cuire les lentilles dans de l'eau froide (au démarrage), non salée, avec un oignon. Compter environ 30 minutes.

Pendant ce temps brosser les carottes, peler les pommes de terre, les détailler en petits cubes et les ajouter aux lentilles à mi cuisson.

Préparer la vinaigrette : mettre la moutarde dans un saladier, ajouter le zeste et le jus de citron, saler, bien diluer, rajouter l'huile de tournesol, l'échalote épluchée et hachée finement, le persil ciselé.

Laver la pommes, la couper en petits bâtonnets et les verser dans la sauce. Lorsque les légumes sont cuits, les égoutter, les rincer rapidement à l'eau froide, égoutter à nouveau, verser dans la sauce, bien mélanger.

Terminer en ajoutant la truite fumée détaillée en lamelles.

### **Nuggets**

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 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 écrasé. 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 un bonne salade de crudités.

#### **Dressings 14-15 : Purée de cajou, ail, herbes, shoyu**

*2 c à s de purée de noix de cajou*  
*1 c à s de shoyu*  
*3 c à s de jus de citron*  
*1 gousse d'ail.*  
*Herbes fraîches*  
*eau.*

Ecraser l'ail, le diluer avec le shoyu et le jus de citron. Ajouter la purée de cajou. Diluer cette sauce avec un peu d'eau pour obtenir une texture nappante. Ajouter des herbes fraîches très finement hachées (persil, coriandre, cerfeuil...)

#### **Goûter bio Gâteau chocodura**

*250 g de chocolat amer*  
*150 g de beurre*  
*2 c à s d'eau*  
*100 g de sucre rapadura*  
*4 œufs*  
*50g de poudre d'amandes si possible moulue maison (car moins fine!)*

Faire fondre le chocolat avec le beurre et 2 cs d'eau dans un saladier, posé sur un bain-marie. Lorsque le chocolat est totalement fondu, sortir le saladier de l'eau chaude. Ajouter les 4 jaunes d'œufs un par un, en mélangeant vivement à chaque fois pour éviter que la chaleur du chocolat ne les cuise.. Puis incorporer le rapadura, la farine et la poudre d'amande. Bien homogénéiser Terminer en ajoutant les 4 blancs battus en neige.

**Cuire dans un moule à manqué bien graissé, 18 min à four très chaud (200°C)**



## Velouté de betterave

pour 6 pers

500 g de betteraves crues

500 g de chou blanc

2 carottes

1 poireau

1 oignon

vinaigre de cidre

huile de tournesol

laurier, genièvre, 1/2 c à c de cumin

sel et poivre.

Crème fraîche

graines de pavot

Laver et détailler les légumes, les faire revenir rapidement dans l'huile avec le cumin moulu, mouiller à hauteur, ajouter 2 grains de genièvre, 1 feuille de laurier, saler et poivrer. Laisser cuire environ 30 minutes. Retirer le genièvre et le laurier, mixer.

Ajouter un peu de vinaigre dans la crème fraîche, et les graines de pavot.

Servir la crème avec la soupe....

---

## SAMEDI 4 MARS

### Beurre aromatisé aux herbes

Ciseler finement un bouquet d'aneth et d'estragon, ou d'autres herbes aromatiques

Les mélanger à une plaquette de beurre mou.

Laisser reposer au frais minimum 15 minutes. Parfait pour faire fondre sur une viande ou un poisson grillés, dans une poêlée de légumes....Ou sur des toast

### Confiture de lentilles au gingembre

200 g de lentilles blondes (ou vertes, brunes)

150 g de sucre bio clair

30 g de gingembre frais

Cuire les lentilles à l'eau (froide au démarrage) jusqu'à ce qu'elles soient tendres (15 minutes). Les égoutter sans jeter le jus. Mettre les lentilles dans la casserole avec le gingembre râpé, le sucre, et un peu de jus de cuisson. Laisser cuire 10 minutes, en tournant régulièrement pour écraser les grains. Se conserve au réfrigérateur, se déguste comme une crème de marrons.

### 14-15 ateliers enfants **salade d'hiver type Coleslaw**

Pour 6 personnes

2 carottes

¼ chou blanc

¼ céleri rave

1 pomme croquante

jus de citron

quelques graines de tournesol

quelques 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.

### **Goûters bio Gâteau yaourt aux pommes Juliette**

*1 yaourt bio nature  
3 pots de yaourt de farine T65  
2 pots de sucre bio roux  
1/2 pot de beurre fondu  
3 œufs entiers  
1 sachet de poudre à lever  
1 pincée de vanille  
2 pommes Juliette*

Verser le pot de yaourt nature dans un saladier, se servir du pot vide comme mesure pour la farine, le sucre et le beurre fondu.

Ajouter au yaourt 3 pots de farine, 2 pots de sucre, 1/2 pot de beurre fondu, les 3 œufs, la poudre à lever et la vanille. Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Couper les pommes en tranches de 2-3 millimètres les répartir dans la pâte, sauf quelques unes qu'on conserve pour décorer le dessus du gâteau. Beurrer un moule à gâteau et y verser la pâte. Décorer avec quelques tranches de pommes.

Mettre au four à 180°C (thermostat 6) pendant 30 minutes. Surveiller en fin de cuisson pour que le gâteau ne soit pas trop cuit.

### **Soupe type minestrone au lard**

*1 poireau  
1 oignon  
1 carotte  
1 p de terre  
Quelques feuilles de chou vert*

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

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

---

## DIMANCHE 5 MARS

### Brunch bio Val de Loire **Blinis**

500g de farine

0,75 l de lait

1/2 cube de levure fraîche

1 c à c de sucre

Diluer la levure dans un peu de lait tiède avec le sucre, laisser mousser.

Mélanger la farine avec la moitié du lait, ajouter le levain.

Laisser reposer à température ambiante 1h. Attention, le mélange peut tripler de volume !

Rajouter le reste de lait à la fin, après le repos, pour obtenir la bonne consistance.

Cuire comme des crêpes.

### Crêpes au lait d'amande

3 œufs

500 ml de lait d'amande

250 g de farine

3 cuillères à soupe de sucre en poudre

2 cuillères à soupe d'huile au goût neutre (tournesol, huile de palme)

Sel

Mélanger la farine, le sel et le sucre, y casser les œufs, puis diluer avec le lait d'amandes. Laisser reposer la pâte 1h

Faire cuire les crêpes et déguster!

### Crêpes basiques

pour une grosse douzaine de crêpes

-300 g de farine de blé bio mouture T65

- 3 œufs bio

- 3/4 de litre de lait entier bio

- 3 cuillères à soupe de beurre fondu bio

-1 pincée de sel de Guérande moulu

-1 cuillerée à soupe de sucre complet bio

Mélanger tous les ingrédients avec un fouet, d'abord les poudres, puis les œufs, terminer par le lait en veillant à ne pas faire de grumeaux, sinon donner quelques tours de mixer. Laisser reposer au moins une heure (sinon, faire tiédir le lait à la casserole).

Cuire dans une crêpière légèrement huilée ou beurrée.

14-15 ateliers enfants Val de Loire : purées rose et verte (betterave aux pommes, panais et mâche)

### Goûters bio « congolais » maison à la poêle

4 blancs d'œufs

2 c à s de miel plutôt liquide

12 c à s de poudre de coco

huile de coco

cannelle

Battre les blancs d'œufs en neige ferme. Y incorporer le miel, puis la noix de coco en poudre. Bien homogénéiser.

Dans une poêle, faire fondre de l'huile de coco, lorsqu'elle est bien chaude, y déposer de petits tas de préparation, les appuyer délicatement pour faire des sortes de petites galettes .

Les retourner vivement sans les faire brûler (attention ça cuit vite). Dès que les 2 côtés sont dorés, déposer sur une assiette, saupoudrer de cannelle...