

# Recettes de Dounia SILEM



## Granola maison

**350g Flocons d'avoine (gros)**  
**80g Graines de courge**  
**50g Riz soufflé Nature**  
**70g Amandes**  
**70g Noisettes**  
**70g Noix de Cajou Nature NON Salées**  
**200g Sirop d'érable (ou miel, ou sirop d'agave)**  
**100g Huile de Tournesol ou Coco (50-50)**  
**1 pincée de vanille en poudre ou 1/2 gousse**  
**1 pincée de cannelle (facultatif)**

POUR VARIANTES AUX FRUITS SÉCHÉS : à ajouter après cuisson

- Cranberries, raisins secs...
- Autres fruits séchés à couper : abricots secs, figues, dattes, pommes mangue...
- Lamelles de noix de coco

### Préparation

Préchauffer le four en chaleur tournante entre 135 et 150°C.

Faire chauffer huile+sirop+vanille+cannelle (option) doucement dans une casserole sans faire bouillir.

Mélanger toutes les céréales/graines dans un saladier.

Venir y ajouter le sirop et mélanger harmonieusement.

Répartir sur une plaque à four ou un plat en étalant bien et cuire au four entre 30 et 40 minutes, en remuant 3-4 fois en cours de cuisson.

Toute autre graine est bien entendu la bienvenue :))

\* Pour les amateurs quelques pépites de chocolat noir sont intégrables aussi !

Comme les fruits séchés, l'ajout se fait après torréfaction au four.



CAMPAGNE FINANCÉE  
AVEC LE CONCOURS  
DE L'UNION EUROPÉENNE



## Wrap de Bœuf sauté Légumes & Oignons

*Pour 4 personnes*

**500g de bœuf à griller ou steak**

**2 oignons**

**1 carotte**

**Sauce soja salée**

**Poivre noir**

**Wraps à rouler (sortes de crêpes à rouler)**

**Huile de sésame, olive ou tournesol**

**1/2 bouquet de coriandre fraîche**

**Graines de sésame**

**Feuilles de salade au choix**

**Préparation**

Emincer le bœuf en lanières.

Eplucher et ciseler les oignons.

Eplucher et tailler les carottes en bâtonnets très fins.

Hacher la coriandre.

Faire chauffer l'huile dans une poêle ou un wok. Y faire revenir les oignons et les carottes.

Y ajouter le bœuf et le saisir rapidement, poivrer, ajouter quelques graines de sésame et un filet de sauce soja.

Remuer et sortir du feu. Le bœuf ne doit pas trop cuire.

Dans un wrap, glisser une feuille de salade. Ajouter le bœuf aux légumes et parsemer de coriandre. Rouler et déguster chaud.

## Hoummos de Pois cassé au tournesol, huiles et graines

*Ingrédients pour 1 bol*

**1 bol de pois cassés secs**

**1 gousse d'ail**

**1 cuil. à café bombée de cumin moulu**

**Le jus d'1 citron**

**Huile d'olive**

**Huile de tournesol**

**50g de graines de tournesol**

**Sel & poivre**

**Persil plat ou coriandre**

**Préparation**

Faire tremper les pois cassés de préférence la veille dans de l'eau salée. Si oublié, les faire tremper au moins 1 ou 2h avant dans un saladier avec de l'eau chaude. Les pois cassés se ramollissent assez vite.

Les cuire environ 30-45 min dans un grand volume d'eau non salé. Ils doivent être bien tendres.

Parallèlement, écraser l'ail à l'aide d'un presse ail.

Dans un mixeur, mettre les pois cassés cuits, le jus de citron, le cumin, l'ail écrasé, sel et poivre, un bon filet d'huile d'olive et de tournesol et deux cuillères à soupe d'eau. Mixer.

Il est important de ne pas hésiter à mixer à plusieurs reprises et vérifier à chaque fois pour bien homogénéiser la préparation.

L'ajout d'huile et de quelques gouttes d'eau supplémentaires aidera la préparation à devenir bien onctueuse.

Servir tiède ou frais parsemé d'herbes ciselées et de graines de tournesol grillées légèrement à la poêle à sec quelques minutes.

La préparation se garde dans une boîte au frais quelques jours avec un filet d'huile dessus pour la protéger.

**Astuce :** Mettre du sel dans l'eau de trempage des légumineuses permet de conserver leurs minéraux. Il est également possible d'y ajouter une pincée de bicarbonate de soude pour prévenir d'éventuels troubles intestinaux générés par les légumineuses.

## Ecrasé de pommes de terre Noix & Huile de noix

*Ingrédients pour 2 à 3 personnes*

**600g de pommes de terre à purée**  
**60g de beurre**  
**50g de cerneaux de noix concassées**  
**Huile de noix**  
**Noix de muscade râpée**  
**Sel de Guérande**  
**Poivre noix du moulin**

### **Préparation**

Eplucher les pommes de terre et bien les laver.

Les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante.

Temps le beurre. Si jamais le mélange est un peu sec, ajouter un peu plus de beurre ou même un filet de lait.

Assaisonner de sel, poivre et noix de muscade râpée.

Déguster avec les noix parsemées dessus ainsi que l'huile de noix qui apportera goût et gourmandise !

## Crêpes légères

*Ingrédients pour 10-12 crêpes selon taille*

**100g de farine de riz complet (ou demi-complet) ou autre farine (blé demi-complet/farine bise, blé khorasan...)**  
**50g de fécule de maïs**  
**2 à 3 œufs (selon taille)**  
**30cl de lait au choix**  
**10g de sucre de canne complet (ou blond) - facultatif**  
**Parfum au choix : vanille, zestes de citron ou orange/mandarine/clémentine, rhum...**

### **Préparation**

Mélanger tous les ingrédients en commençant par la farine, le sucre et les oeufs, puis le lait en l'incorporant au fur et à mesure. Commencer le mélange à la fourchette et finir au fouet manuel.

Eventuellement mixer au blender pour obtenir une texture bien veloutée.

Laisser reposer 30 min avant de cuire les crêpes dans une poêle bien chaude.

La pâte a déjà du goût mais vous pouvez l'aromatiser à votre gré !

Déguster les crêpes avec la pâte à tartiner chocolat noisette par exemple.

## Crêpes moelleuses traditionnelles à l'épeautre

### Ingrédients pour un saladier / 6 personnes

250g de farine d'épeautre T 70 (ou de blé type 55/65, ou 80 pour une version demi-complète, ou blé khorasan/kamut)

3 œufs

1/2 litre de lait demi-écrémé ou de soja nature (ou à la vanille)

50g de beurre ou de margarine végétale non hydrogénée fondue

1 pincée de sel

Parfum au choix : huile essentielle d'orange douce, de mandarine, épices, eaux florales (fleur d'oranger, rose, geranium), extraits d'orange, citron, vanille, framboise..., rhum, amaretto etc.

### Préparation

Mettre la farine dans un saladier.

Casser les oeufs au centre et mélanger à la fourchette en battant les œufs puis en incorporant la farine qui est autour.

Progressivement ajouter le lait et utiliser le fouet quand la préparation devient plus liquide.

Ajouter le sel ainsi que l'arôme choisi.

Laisser reposer 3/4 d'heure 1 h si possible.

Graisser une poêle en acier ou antiadhésive et la faire chauffer.

Verser une petite louche de pâte et former la crêpe en tournant. Retourner au bout de 2min quand la crêpe se colore et cuire l'autre face.

Servir chaud avec l'accompagnement de votre choix.

Si la pâte s'épaissit, la détendre avec un peu d'eau.

## Pâte à tartiner maison Chocolat & Noisettes

### Ingrédients pour un bol ou un bocal

200 g de chocolat au lait ou noir

50 g de noisettes nature ou grillées (passées au four 10min à 180°C)

2 cuil. à soupe de purée de noisettes en bocal (magasin bio)

Sucre : facultatif sauf si vous utiliser un chocolat noir corsé

### Préparation

Faire torréfier les noisettes en les passant au fou à 180°C pendant 15min ou en les faisant dorer à la poêle quelques minutes sans arrêter de les remuer.

Faire fondre le chocolat au lait cassé en morceaux, au bain-marie doux.

Il est important de ne pas faire fondre directement le chocolat dans une casserole sur le feu, sinon il cuit, ce qui change son goût, son aspect et sa texture.

Mixer légèrement les noisettes ou les concasser au couteau.

Mélanger le chocolat fondu avec la purée de noisette et les noisettes concassées.

Déguster cette pâte à tartiner avec les pancakes mais aussi avec des crêpes, du pain etc.

Si elle durcit, la remettre à fondre doucement au bain marie.

Vous pouvez aussi la réaliser avec des amandes, de la noix de coco râpée, des petits morceaux de banane séchée pour la décliner.

## Palets de pomme de terre rôtis, Beurre Ail Fines herbes et Piment d'Espelette

### Ingrédients pour 4 personnes

8 pommes de terre à chair ferme  
1/2 bouquet de persil plat  
1/2 bouquet de ciboulette  
1 à 2 gousses d'ail  
Fleur de Sel de Guérande ou autre  
Poivre noir  
Piment d'Espelette

### Préparation

Eplucher les pommes de terre et les précuire à l'eau bouillante salée quelques minutes, elles doivent rester fermes.

Les détailler ensuite en rondelles épaisses

Réaliser un beurre pommade. Laisser pour cela le beurre à température ambiante pour qu'il s'attendrisse et le travailler à la spatule ensuite pour qu'il devienne crémeux.

Ciseler les herbes bien finement et presser la gousse d'ail pour n'avoir que la pulpe.

Ajouter au beurre les herbes, l'ail et du piment d'Espelette (légèrement). Malaxer, réserver au frais pour laisser durcir.

Dans une poêle, ajouter une petite noix de beurre et faire dorer les palets de pommes de terre précuites.

Les retourner délicatement jusqu'à complète cuisson. Servir avec dessus une noix du beurre parfumé !

## Velouté de Pomme de terre au citron

### Ingrédients pour 4 personnes

8 pommes de terre à purée  
2 oignons jaunes  
Crème fraîche (20 cl au moins)  
Le jus d'1/2 citron jaune + les zestes  
1/2 bouquet de persil plat  
Sel  
Poivre noir

### Préparation

Eplucher les pommes de terre. Couper les oignons en quatre et les pommes de terres en morceaux. Mettre le tout à revenir dans un faitout avec l'huile d'olive. Assaisonner avec sel et poivre noir.

Couvrir d'eau et laisser cuire à feu moyen.

Quand les pommes de terre sont cuites, vérifier s'il y a trop d'eau et en vider une partie si besoin. Ajouter le persil, le jus et les zestes de citron.

Mixer une première fois.

Ajouter la crème fraîche et mixer une seconde fois. Goûter et ajuster l'assaisonnement. Servir chaud.

Astuce : l'ajout après cuisson d'1 cuil. à soupe de fécule de maïs peut aider à obtenir une texture onctueuse si on souhaite.

## Smoothie Energie lacté aux fruits pour bien démarrer la journée

### Ingrédients pour 1 personne

1 part de fruit au choix (banane, mangue, coupelle de fruits rouges, kiwis...) et/ou de légume  
1 cuillère à café de miel liquide (type acacia) ou de sirop d'agave ou de sirop de fruit (en version sucrée)  
25cl de lait bien frais  
1 filet de jus de citron (pour conserver et éviter de noircir ex. avec la banane)

### Préparation

Découper les fruits et les mixer en purée. Ajouter le citron et le miel.  
Ajouter le lait et mixer à nouveau. La texture peut être plus ou moins épaisse en fonction des goûts.  
On peut aussi ajouter de la glace pilée pour un côté frappé très désaltérant.  
Pensez aux sirops ou purées/coulis de fruit (à la place du sucre) pour apporter une touche goûteuse

### Idées de combinaisons :

Ananas – Orange – Fruit de la passion (frais ou en sirop) + Lait  
Ananas + Lait + Coriandre  
Pruneau + Lait  
Mangue + Lait  
Banane + Fraise + Lait vanillé ou glace vanille  
Banane + Glace aux fruits rouges + menthe  
Fraise + Menthe fraîche + Lait de riz ou d'amande  
Mangue + Kiwi + Lait  
Avocat + Poivron + Tomate + Herbes fraîches + Lait léger + Curcuma poudre (1 pincée) + sel ou tamari (sauce soja)  
Banane + Glace aux fruits rouges + Lait au choix  
Glace aux fruits rouges + Fruits rouges frais + Lait au choix (facultatif + sirop d'agave car les fruits rouges sont acides parfois)  
Glace à la mangue + lait  
Bananes+Kiwi+Epinards (quelques feuilles) + Miel + Lait  
Betterave+ Miel+ Lait  
Poire+Orange+Lait .....

Les goûts et les couleurs...alors soyez créatifs selon vos envies !Pour les intolérants, les lait végétaux variés proposeront de nombreuses alternatives de goût !

**Le Lait d'Or :** Lait, Curcuma, Miel, Sirop d'agave ou Miel

**Les déclinaisons sont nombreuses !**

## Velouté de topinambour, muscade & huile de noix

### Ingrédients pour 2-3 personnes

6 topinambours moyens (pas trop biscornus)  
1 échalote (ou 2 si petites)  
2 cuil. à soupe d'huile d'olive  
Crème liquide végétale ou traditionnelle (env. 1 briquette de 20cl)  
Sel et poivre noir  
Noix de muscade râpée ou poudre (1 belle pincée)  
Huile de noix pour la dégustation

Le **topinambour** est un tubercule appelé aussi Artichaut de Jérusalem ou truffe du Canada.

Son goût est proche de l'artichaut.

## Préparation

Éplucher les topinambours et les couper en cubes moyens.

Eplucher et émincer l'échalote.

Dans un faitout, faire chauffer doucement l'huile d'olive et y faire suer l'échalote.

Ajouter les topinambours en morceaux et remuer.

Ajouter la muscade, sel et poivre, et couvrir d'eau à hauteur (éviter le bouillon qui couvre le goût du topinambour).

Laisser mijoter une vingtaine de minutes en guettant la tendreté des topinambours (inutile de trop les cuire).

S'il y a trop d'eau, en enlever un peu sans la jeter, sinon mixer directement au mixeur plongeant ou au blender (qui donne un résultat plus velouté encore).

Ajouter la crème, et éventuellement un peu du jus initial s'il y a besoin de diluer davantage la préparation.

Assaisonner à votre goût selon besoin.

Servir bien chaud avec un filet d'huile de noix sur le dessus dans l'assiette.

**Info :** On peut aussi cuire les topinambours avec la peau à la vapeur puis les éplucher pour directement les faire revenir cuits et ainsi réaliser le velouté en quelques minutes. Ce procédé permet parallèlement de garder une partie des topinambours cuits vapeur pour les accommoder en salade avec une petite vinaigrette citronnée.

L'ajout de bicarbonate de soude en poudre à la cuisson peut soulager les petits désordres gastriques souvent générés par ces légumes racines anciens.

## Le Bon Gâteau au Yaourt revisité !

### Ingrédients

1 yaourt nature ou aux fruits ou aromatisé

1.5 pots de sucre blond ou complet

2 à 3 œufs

1/2 pot de beurre fondu ou d'huile de tournesol

3 pots de farine au choix : blé/épeautre/petit épeautre/blé khorasan-kamut à combiner avec sarrasin ou châtaigne sur 1 seul pot

1/2 sachet de poudre à lever

1 cuil. à soupe de beurre pour le moule

Idées de garnitures possibles pour le décliner : des amandes, des noisettes, des pistaches hachées, des copeaux de noix de coco râpée, fruits confits, des pépites de chocolat...

### Préparation

Versez le yaourt dans un saladier. Utilisez ensuite le pot comme contenant mesureur.

Ajoutez 1 pot et demi de sucre, mélangez.

Ajoutez les œufs et le beurre fondu. Mélangez vivement au fouet.

Versez la farine et la poudre à lever. Mélangez vivement, la pâte doit être lisse et homogène.

Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Versez la pâte dans un moule beurré et enfournez une trentaine de minutes.

Laissez refroidir sur une grille.

L'idée est de revisiter à l'infini cette recette en variant le type de yaourt utilisé, et en le garnissant différemment à l'intérieur ou sur le dessus, voire même de le couper en deux dans l'épaisseur pour le fourrer !

## Quichounettes Butternut & Roquefort persillés

### Ingrédients

Appareil à quiches ou cake :

3 Oeufs + 10cl de crème liquide + 2 cuil. à soupe de fécule de maïs ou farine au choix

Sel fin & Poivre noir du moulin + 1 pincée de noix de muscade râpée

Garniture : 500 g de courge butternut, quelques tiges de persil plat, 150g de roquefort, 2 oignons + huile d'olive

### Préparation

Eplucher la courge butternut, enlever les pépins et la découper en cubes. Les cuire à la vapeur.

Eplucher et ciseler les oignons. Les faire revenir à la poêle avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants.

Ciseler le persil. Emietter le roquefort.

Préparer l'appareil à quiche en battant tous les ingrédients au fouet. Assaisonner.

Mélanger l'ensemble des ingrédients.

Préchauffer le four à 200°C.

Dans des petits moules, verser la préparation et cuire au four pendant 15-20 minutes selon la taille à 180°C. Le résultat doit être bien doré. Démouler délicatement et servir chaud ou tiède en apéritif, ou plat avec un salade.

## Velouté Lentilles corail, Cresson & Pomme de terre

### Ingrédients pour 6 personnes

250g de lentilles corail

2 pommes de terre à purée

1 carotte

1 botte de cresson

2 oignons jaunes

1 gousse d'ail

3 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre noir

1/2 cuil. à café de noix de muscade râpé ou moulu

Quelques branches de persil haché

Vinaigre blanc pour le lavage du cresson

### Préparation

Bien laver le cresson jusqu'à ce que l'eau soit bien claire et le rincer une dernière fois au vinaigre blanc.

Rincer les lentilles corail. Eventuellement les laisser tremper avant utilisation ce qui les attendrit toujours un peu.

Éplucher les oignons et l'ail, peler la carotte et les pommes de terre et couper le tout en morceaux plutôt moyens.

Dans une cocotte, faire revenir les oignons avec l'huile d'olive, ajouter les légumes, puis continuer à mélanger pour bien développer les parfums à feu moyen.

Assaisonner avec sel, poivre et noix de muscade.

Ajouter les lentilles corail

Couvrir d'eau légèrement plus qu'à hauteur.

La soupe doit mijoter à petit bouillon pendant 45min avec un couvercle. Vérifier de temps en temps le niveau d'eau afin de compléter si nécessaire.

Une écume peut se former à ébullition. L'enlever à l'aide d'une écumoire.



En fin de cuisson, enlever un peu de jus de cuisson et la réserver. Mixer. Lorsque la soupe est onctueuse et lisse, ajouter peu à peu de l'eau de cuisson jusqu'à ce que la soupe atteigne la consistance désirée. Un peu de lait pourra aussi être ajouté pour un aspect bien velouté.

Saler et poivrer à nouveau si besoin. Déguster avec un peu de persil haché.

## Tartare de Bœuf

### **Ingrédients** pour 2 personnes

2 pavé(s) de boeuf de 150g

2 oignons nouveaux ou blancs ou rouges

20g de câpres

1/2 botte de basilic ou autre herbe (ciboulette/coriandre...) ciselée

10cl d'huile d'olive

1 jaune d'oeuf

1 cuil. à soupe de moutarde forte

2 pincées de sel fin

Poivre noir du moulin

1 pincée de piment d'Espelette (facultatif)

### **Préparation**

Tailler les pavés de boeuf en petits dés à l'aide d'un couteau bien aguisé ceci pour réaliser un tartare qu'on appelle "au couteau" sinon utiliser du steak haché de boeuf ultra frais.

Émincer finement les oignons nouveaux. Concasser les câpres.

Dans un bol, déposer les jaunes d'oeuf et la moutarde, puis monter (c'est-à-dire donner du volume en incorporant le liquide énergiquement au fouet) avec l'huile, comme pour une mayonnaise.

Mélanger le boeuf, les garnitures et la mayonnaise dans un bol, puis ajouter du piment d'Espelette et du sel fin.

Réserver au frais.

Il est possible d'ajouter une pointe de concentré de tomates dans la sauce.

Servir avec une salade comme de la roquette et quelques copeaux de parmesan.

## La recette traditionnelle du Pain d'chien (un pudding malin & gourmand à la récup' de pain !)

### Ingrédients pour 8 personnes

200 g de pain rassis au choix (baguette, pain moulé complet, pain de campagne...)  
150 g de raisins blonds ou type Corinthe ou Sultanine  
1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger (ou rhum)  
½ l de lait au choix (traditionnel ou végétal nature)  
½ gousse de vanille  
75 g de beurre + 15 g (cuisson)  
100 g de sucre de canne complet roux + 1 cuil. à soupe (cuisson)  
3 œufs  
3 cuil. à soupe de farine au choix

### Préparation

Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).

Couper le pain en petits morceaux et le mettre dans un saladier.

Aplatir la gousse de vanille, la couper en deux et prélever les grains.

Dans une casserole, faire chauffer le lait avec le beurre et la vanille (grains + gousse). Dès le premier frémissement, ajouter le contenu de la casserole au pain et laisser ramollir. Enlever la gousse de vanille et éventuellement la rincer, la laisser sécher et la mettre ensuite dans un pot de sucre pour un futur sucre vanillé maison !

Rincer brièvement les raisins et les mettre à tremper recouverts de l'eau de fleur d'oranger et d'un peu d'eau. Il est possible de remplacer par un alcool comme de l'Armagnac.

Malaxer l'ensemble à la main pour bien écraser le pain.

Battre séparément les œufs et le sucre et ajouter le tout au pain. Ajouter ensuite la farine et mélanger harmonieusement l'ensemble.

Egoutter les raisins et les ajouter.

Graisser un plat à four ou un moule à tarte et y verser l'appareil à « pain d'chien ».

Finir par quelques lamelles de beurre et un peu de sucre en saupoudrage.

Enfourner pour 45 min environ.

Déguster plutôt froid ou tiède sachant que ce gâteau est meilleur après quelques heures de repos pour plus de croustillant à l'intérieur et un aspect glacé à l'intérieur.

Personnellement je l'aime également froid conservé au réfrigérateur.

Cette recette est traditionnelle du Nord-Pas de Calais

...Du pain en trop, du pain rassis, voilà une délicieuse recette de gâteau à bio'cuisiner pour ne pas gâcher et se régaler, c'est aussi ça

## Biscotti apéritifs au potimarron

### Ingrédients pour 12 biscotti environ

180g farine d'épeautre demi-complète (ou autre farine)

1 cuil. à café rase de poudre à lever

25 g de sucre de canne blond ou roux

1 cuil. à café de cannelle

1 cuil. à café d'épices à pain d'épices

1/2 cuil. à café de gingembre poudre

1 petite cuil. à café de sel

1 œuf

80g de purée de potimarron (potimarron avec la peau découpé en gros dés, cuits à la vapeur et mixés)

25g de cerneaux noix ou noisettes ou amandes

### Préparation

Mélanger tous les ingrédients dans l'ordre, de manière à obtenir une boule de pâte non collante (fariner légèrement si nécessaire). Former un boudin de pâte et disposer sur une plaque. Cuire pendant 20 minutes dans un four préchauffé à 180°C. Sortir du four et couper délicatement en tranches de 1 cm d'épaisseur. Enfournier à nouveau et cuire pendant 20 à 30 minutes à 160 °C.

Eteindre le four et laisser refroidir les biscotti à l'intérieur. Conserver dans une boîte en fer ensuite pour qu'ils gardent tout leur croquant ! D'autres épices ou herbes séchées peuvent tout à fait agrémenter la pâte (thym, origan, ail, etc.)

## Boule gourmande au fromage frais, huile d'olive & fines herbes

### Ingrédients pour 2-3 personnes

1 fromage frais de chèvre ou de brebis (environ 130 g)

1 petite gousse d'ail

1 filet de jus de citron

Quelques brins de ciboulette ou de persil, coriandre, menthe... au choix ou combinés

1 filet d'huile parfumée au choix (sésame grillé, noix gourmande...) ou simplement d'olive

Poivre noir du moulin

2 à 3 cuil. à soupe (en tout) de graines grillées au choix ou combinées : tournesol, courge, sésame

### Préparation

Préparer le fromage frais en le mélangeant à la fourchette avec l'ail écrasé au presse ail, les herbes ciselées, l'huile, le citron et le poivre. Ajouter pour finir les graines torrifiées à la poêle à sec sympathiques pour leur côté croquant et craquant ! Réserver au frais de préférence pour avoir une texture raffermie.

Prendre du fromage et former à la main une petite boule bien ronde.

Déposer toutes les boules sur une assiette ou un plat avec un papier sulfurisé.

Réserver au frais pour que les boules se raffermissent.

Servir avec des pics à l'apéritif ou au moment du fromage avec une jolie salade !

Il est possible de rouler en plus les petites boules dans du sésame grillé ou du pavot, voire même du piment d'Espelette avant le repos au réfrigérateur.

## Pancakes au Potimarron

### Ingrédients

180 g de purée de potimarron (potimarron cuit au préalable avec la peau mais sans pépins)  
2 oeufs  
1 verre de lait traditionnel ou végétal (soja, riz vanillé, etc.) env. 200ml  
175 g de farine au choix (blé, blé khorasan, riz)  
1 carré de beurre fondu (environ 20 à 30g)  
50 g de sucre en poudre blond ou complet  
Epices/Parfums au choix : vanille, cannelle, gingembre, zestes de citron...

### Préparation

Cuire au préalable un petit potimarron à la vapeur avec la peau. Simplement enlever les pédoncules, le vider de ses graines et le couper en cubes. En garder, la quantité nécessaire pour la recette et profiter du reste pour une purée, une soupe ou un accompagnement.

Séparez les blancs des jaunes d'œuf.

Dans un saladier, mélangez les jaunes avec le sucre, puis ajoutez dans l'ordre la purée de potimarron, le beurre fondu, le lait et la farine.

Bien délayer.

Montez les blancs en neige (bien fermes avec une pincée de sel) et incorporez-les à la pâte au potimarron.

Laissez reposer quelques instants.

Huilez une poêle et versez une bonne cuil. à soupe ou une petite louche de pâte pour chaque pancake. Laissez cuire jusqu'à apparition de petits trous et d'un pancake légèrement gonflé puis retournez et cuire 2 min sur l'autre face.

Dégustez avec miel, sirop d'agave ou sucre de canne additionné de zestes de citron pour parfumer.

## Compotée de fruits

### Ingrédients 5-6 personnes

8 pommes à cuire type Chanteclerc, golden, cox orange, Canada... Option : poires, bananes, clémentines...

1 bâton de cannelle et/ou 1/2 gousse de vanille

1 poignée de raisins secs au choix ou en variante quelques abricots secs, cranberries, pruneaux... à découper en petits morceaux.

1 filet de jus de citron jaune

### Préparation

Laver les fruits mais ne pas les éplucher (sauf si la peau est abîmée ou très dure).

Les couper en 2 ou 4 et ôter les trognons et pépins. Les découper en gros quartiers.

Les placer dans une casserole ou un faitout et ajouter un petit fond d'eau.

Ajouter la cannelle et la vanille prélevée de la gousse. Garder la gousse pour mettre dans du sucre et en faire un sucre vanillé.

Mettre à chauffer et remuer régulièrement. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les fruits fondent.

Enlever du feu et enlever le bâton de cannelle.

Mixer jusqu'à disparition des peaux éventuelles.

Ajouter enfin les raisins secs et le jus de citron, mélanger. Si besoin mixer un peu plus et laisser refroidir.

Déguster avec éventuellement quelques amandes grillées concassées.

A utiliser en fond de tarte aux fruits également !

## Galettes farine & flocons aux noix

### Ingrédients pour 8 galettes environ

1 poireau  
1 petite carotte  
2 oignons moyens  
2 à 3 œufs selon taille  
100grs de flocons de pois cassés (ou autre légumineuses – azukis, pois chiches)  
2 cuil. à soupe de farine blé complet, blé khorasan ou de riz (complet ou demi-complet) ou autre farine  
Sel et poivre  
1 cuil. à café de curry en poudre (épices selon votre goût)  
1 cuil. à soupe d'huile d'olive  
100g de fromage râpé au choix  
50g de cerneaux de noix hachés  
Quelques tiges de persil, coriandre ou basilic haché en fonction de la saison

### Préparation

Laver et éplucher les légumes. Les émincer finement, râper éventuellement la carotte.  
Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon émincé.  
Ajouter les autres légumes et laisser colorer tout en remuant.  
Saler, poivrer, épicer.  
Ajouter les flocons, remuer et ajouter un verre d'eau.  
Couvrir, baisser le feu et laisser cuire 10-15mn.  
Verser dans un saladier. Ajouter la farine, mélanger. Ajouter les œufs, mélanger. Finir avec le fromage, les herbes et les noix.

Dans une poêle bien chaude enduite d'un peu d'huile, déposer une bonne cuillère de cette pâte en l'aplatissant.  
Laisser cuire et retourner délicatement lorsque la galette se laisse retourner facilement. Laisser cuire 5mn encore.  
Servir chaud ou tiède avec une salade par exemple.

### Astuce

En galettes plus petites ou mini-palets, jouez à réaliser des bouchées croustillantes pour l'apéritif !

## Compote Originale Pomme & Panais

### Ingrédients

2 grosses pommes au choix mais plutôt acidulées et à cuire  
1 panais  
1 à 2 c. à s. de sucre complet ou roux (selon goût)  
1 c. à c. de cannelle en poudre  
1 pincée de vanille

### Préparation

Eplucher le panais et le couper en tous petits morceaux, le mettre à cuire à la vapeur 5 mn.  
Pendant ce temps, éplucher les pommes et les couper en gros morceaux. Rajouter les pommes au panais et poursuivre la cuisson 10mn.  
Mixer le tout et ajouter la cannelle et la vanille, et du sucre complet si vous le souhaitez.  
Délicieux comme dessert ou au goûter, et pourquoi pas avec des crêpes aussi !

## Trio de légumineuses en salade, vinaigrette tonique citron, sésame, cumin

### Ingrédients pour 4 personnes environ

1 verre de pois chiches secs cuits  
1 verre de haricots rouges secs longs ou petits azukis cuits  
1 verre de lentilles vertes du Puy cuites  
2 oignons nouveaux avec les tiges ou oignons blanc ou rouge  
1 carotte ou 1/2 concombre  
2 gousses d'ail  
le jus d'1 citron  
3 cuil. à soupe d'huile d'olive fruitée  
1 à 2 cuil. à soupe d'huile de colza ou un mélange oméga 3 (noix, chanvre....)  
Fleur de sel de Guérande (par ex.)  
Poivre noir du moulin  
1 cuil. à soupe de cumin en poudre  
2 cuil. à soupe de sésame  
1/2 bouquet de coriandre fraîche (ou persil plat)

### Préparation

Faire tremper la veille les légumineuses séparément dans de l'eau salée.  
Les rincer, puis les cuire séparément environ 1h à 1h30 dans de l'eau non salée. L'utilisation de légumineuses en conserve peut dépanner sinon cuisiez-les et congelez-les pour un dépannage rapide !  
Les égoutter et les laisser refroidir.  
Détailler les légumes en petits cubes.  
Ciseler les tiges d'oignon et les bulbes.  
Ciseler la coriandre, pas trop fine.  
Préparer la vinaigrette en mélangeant les huiles, le jus de citron, sel, poivre, cumin, gousses d'ail épluchées dégermées et pressées.  
Dans un saladier, mélanger les légumineuses cuites avec le concombre, les oignons et assaisonner avec la vinaigrette.  
Parsemer de sésame et d'herbe.  
Déguster bien frais.

## Gâteau sucré de haricots rouges à la cannelle

### Ingrédients

300grs de haricots rouges  
120grs de sucre de canne complet  
3 œufs  
1 cuil. à café rase de cannelle et 1 de vanille en poudre

### Préparation

Faire tremper les haricots (une nuit, ou au moins quelques heures dans de l'eau salée) et les faire cuire dans 2,5 fois leur volume d'eau environ 1h30 (tester la cuisson).  
Les égoutter et mixer au robot ou avec un mixeur plongeant. Ou si possible, les passer au presse-purée qui permet d'éliminer les peaux si elles sont dures.  
Ajouter le sucre et les épices à la purée de haricots.  
Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Incorporer les jaunes à la purée précédente.  
Monter les blancs en neige plutôt ferme. Les incorporer délicatement à la préparation en aérant bien tout en mélangeant. Il faut éviter de « casser » les blancs en « touillant » vite.

Graisser un moule à tarte ou à cake (sauf si moule souple type silicone).  
Verser la préparation dedans et cuire 30-40mn à four chaud Thermostat 7 / 200°C.  
Ce gâteau se mange chaud ou froid, éventuellement avec une salade de fruits ou un sorbet pour le combiner avec un peu de fraîcheur et de légèreté !

## Pâté végétal Lobio aux haricots blancs et noix

### Ingrédients pour un bon bol

1 bol de haricots blancs secs  
2 gousses d'ail (à redoser selon votre goût)  
1 pincée de graines de fenouil ou en poudre  
1 cuil. à café de coriandre et/ou cumin moulu  
2 oignons moyens  
1 petite poignée de cerneaux de noix  
Le jus d'un demi-citron  
1 cuil. à soupe d'huile d'olive (ou autre)  
1 pincée de sel (à doser selon votre goût)

### Préparation

Faire tremper les haricots de préférence la veille. Si oublié, les faire tremper au moins 1 ou 2h avant dans un saladier avec de l'eau chaude (au pire utiliser un bocal de haricots blancs précuits) et surtout pour le trempage ajouter du sel.

Les rincer après ces quelques heures de trempage.

Les faire cuire entre 1h et 2h dans 2,5 fois leur volume d'eau (tester la cuisson vous-même) et à petite ébullition et sans sel.

Ecraser l'ail. Hacher les noix grossièrement au couteau.

Emincer les oignons et les passer 5-10 min en cuisson à la vapeur.

Mélanger tous les ingrédients et les passer au robot ou au mixeur plongeant.

Parsemer éventuellement de persil ou de coriandre fraîche ciselée.

Déguster sur du pain ou avec des crudités.

**Astuce !!!** Ce délicieux pâté végétal se mange froid sur une tartine, avec une salade, à l'apéritif ou même légèrement tiède comme accompagnement.

Il fait quelque peu penser au traditionnel *Hoummos* libanais à base de pois chiches.

Le conserver au frais arrosé d'un filet de citron et d'huile pour qu'il ne sèche pas (2-3j maximum).

## Barres de céréales & fruits secs maison

### Ingrédients pour une douzaine de barres

100g de flocons d'avoine / petits  
100g de noix de cajou ou Amandes broyées  
10g de graines de chia  
20 g de sésame blond  
25g de graines de tournesol  
30g de cranberries hachées  
25g de raisins secs Sultanine ou Thomson hachés  
65g de miel  
75g de sirop d'agave  
1 pointe de vanille en poudre ou cannelle (facultatif)  
25g d'huile de tournesol

## Préparation

Mélanger tous les ingrédients en graines et les fruits secs.

Faire fondre si besoin le miel avec l'huile à feu très doux dans une petite casserole.

Cuisson : 45 minutes à 140°C.

Laisser refroidir complètement voire même jusqu'au lendemain pour pouvoir découper en barre régulière.

Entreposer au réfrigérateur avant découpe pour gagner du temps.

Réaliser de vous-même tous les mélanges imaginables (avec noix de coco râpée, pépites de chocolat, cacao en poudre, noisettes etc.), il est important de garder la proportion de sucre et d'huile par rapport à toutes les graines et flocons pour obtenir un résultat qui devienne bien solide. D'autres flocons sont utilisables aussi, et même du sarrasin en grain, délicieux !

## Wrap de Pois chiches Sauce verte et Petits légumes crus

### Ingrédients pour 4 personnes

#### Wrap de pois chiches :

150g Farine de Pois Chiches

5 càs d'huile d'olive

2 pincées de sel fin

1 càc de cumin en poudre

30 à 40cl d'eau

#### Garniture :

1 petit oignon rouge

1 carotte

Légumes au choix : chou émincé, salade, concombre, courgette, tomate...

#### Sauce verte :

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

2 cornichons aigre doux ou classique

1 gousse d'ail

1/2 citron vert : jus + zestes

1 à 2 anchois

Poivre noir

## Préparation

Wraps :

Mélanger tous les ingrédients au fouet. Ajouter 25% d'eau en moins éventuellement en fonction de la farine, ajouter l'eau au fur et à mesure donc pour jauger et obtenir une pâte à la texture d'une pâte à crêpe fluide.

Laisser la pâte reposer au réfrigérateur pendant une trentaine de minutes.

Chauffer une poêle avec un filet d'huile végétale. Verser une petite louche de pâte (la galette doit être bien fine), et laisser cuire au moins 3 minutes à feu moyen. Retourner délicatement le wrap à mi-cuisson. Préférer des petites galettes ce qui facilite la cuisson comme il n'y a pas de gluten et que la préparation manque de liant. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Garniture :

Emincer les légumes très finement ou en très petits cubes.

Réaliser la sauce verte en mixant tous les ingrédients afin d'obtenir une sauce onctueuse. Ajuster l'assaisonnement et ajouter un peu d'huile si besoin.

Assaisonner les légumes coupés d'un peu de sauce.

Dans le wrap, étaler la sauce et garnir de légumes, ajouter un peu de salade si vous le souhaitez. Rouler, déguster !

Vous pourrez ajouter quelques pois chiches entiers cuits pour rappel.



## Pommes de terre Citron Huile Pimentée & Alliacées à croquer

### Ingrédients pour 2 personnes

400 g de pommes de terre nouvelles

2 à 3 oignons botte avec tiges

1 gousse d'ail

1 pincée de piment de Cayenne en poudre = facultatif (ou petits dés de piment frais)

3 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique blanc ou vinaigre de cidre de pommes

1/2 citron jaune

1 petit bouquet de fines herbes : basilic, ciboulette, persil frais....au choix ou associés

1 pincée de fleur de sel de Guérande

Poivre noir du moulin

### Préparation

Laver les pommes de terre en les brossant bien car on en conservera la peau. Les cuire à la vapeur. Le temps varie en fonction de la taille des pommes de terre donc tester avec la pointe d'un couteau qui doit s'enfoncer mais la pomme de terre ne doit pas s'écraser, il est donc nécessaire de surveiller de près.

Préparer l'assaisonnement des pommes de terre dans un bol en émulsionnant huile et vinaigre, zestes et jus de citron, sel, poivre, piment.

Y ajouter les oignons épluchés puis ciselés (bulbe & tiges) et la gousse d'ail épluchée et réduite en purée au presse ail.

Ajuster l'assaisonnement à votre goût.

Ciseler les herbes fraîches préalablement rincées et débarrassées des tiges les plus épaisses.

Couper les pommes de terre en rondelles d'environ 1 cm débarrassées d'éventuelles petites peaux apparues après la cuisson.

Les servir tièdes ou froides sur un lit de salade éventuellement, assaisonnées de la vinaigrette.

Parsemer au final des herbes fraîches et déguster...

Astuces : pour une salade plus complète et protéinée, ajouter, par exemple, des lardons végétaux réalisés avec du tofu fumé coupé en cubes, et passés ensuite à la poêle quelques minutes pour en développer le goût.

Ajouter aux pommes de terre et déguster !

Pour cette recette, choisir des pommes de terre nouvelles et de préférence de petites taille.

Au moment des primeurs, appréciez celles provenant de l'île de Batz, optez sinon pour des Rattes du Touquet, des Grenailles et pendant l'année réalisez la préparation avec des petites pommes de terre à chair ferme.



CAMPAGNE FINANCÉE  
AVEC LE CONCOURS  
DE L'UNION EUROPÉENNE

