

# Les recettes de Véronique Bourfe-Rivière



## Crêpes basiques bio pour les petits déjeuners bio de l'Agence BIO

*Pour une grosse douzaine de crêpes soit 4 personnes*

- 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.

## Soupe de lentilles à la badiane pour les déjeuners bio de l'Agence BIO

- 200 g de lentilles brunes
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 carottes
- 2 litres d'eau
- 2 oignons
- quelques lardons
- 1 bouquet garni
- 1 étoile de badiane,
- sel, poivre

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

Pendant ce temps mettre les lentillons à cuire dans une casserole d'eau froide non salée. A ébullition, les égoutter. Dans la sauteuse, ajouter les lentillons, un grand volume d'eau bouillante (chauffée à la bouilloire électrique, très rapide !), le sel, le poivre, le bouquet garni, la badiane. Cuire durant 40 minutes. Goûter, rectifier l'assaisonnement. Retirer le bouquet garnir et l'anis étoilé avant de servir

# SAMEDI 24 FÉVRIER

« Faire aimer les légumes aux enfants »

## Coleslaw

*Pour 6 personnes*

**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.

## Tartare de boeuf

*Pour 4 personnes*

**400 g de filet de boeuf**  
**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 (recette maison ci-dessous)**  
**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

## **Soupe de pommes de terre et mâche**

2 belles pommes de terre

1 gousse d'ail

1 oignon

1 orange

100 g de mâche

30 g de beurre

sel et poivre

Eau

Laver les pommes de terre et la mâche. Eplucher l'oignon et l'ail.

Faire fondre le beurre dans une cocotte, ajouter la gousse d'ail et l'oignon. Pendant ce temps, trancher les pommes de terre non épluchées, les ajouter dans la cocotte. Mouiller d'eau assez largement, saler, poivrer, et laisser cuire environ 15 minutes.

Verser la soupe dans un blender, ajouter le jus d'orange, un peu du zeste, et la mâche. Mixer jusqu'à obtenir un beau velouté vert clair.

Servir avec un peu de zeste d'orange sur le dessus.

## **Carpaccio de betterave**

2 petites betteraves crues

Huile de sésame

3 c à s de graines de sésame

Sel de guérande

Dans une poêle, faire griller les graines de sésame en remuant. Dès qu'elles commencent à sauter, arrêter le feu, et ajouter 4 pincées de sel. Mélanger, verser dans un mortier, et écraser le mélange en poudre grossière (gomasio)

Laver les betteraves, sans les éplucher, les passer à la mandoline pour obtenir de très fines tranches. Les étaler sur des plats ou des assiettes. Verser un filet d'huile. Saupoudrer de gomasio.

# DIMANCHE 25 FÉVRIER

« Faire aimer les légumes aux enfants »

## Galettes de légumes multicolores

**2 belles pommes de terre**

**3 carottes**

**1 petit oignon**

**1/2 bouquet de persil**

**1 œuf.**

**Quelques lardons**

**2 c à s de graines de pavot**

**Huile d'olive**

**Sel et poivre**

Laver les légumes, sans les éplucher.

Hacher finement le persil et l'oignon épluché. Râper les pommes de terre et les carottes dans le même récipient. Les mélanger

Dans un bol, battre l'œuf, y ajouter les graines de pavot, sel et poivre. Mélanger puis verser sur les légumes, remuer à nouveau.

Faire chauffer une poêle, quand elle est bien chaude y verser les lardons, et les faire dorer. Verser les lardons dans les légumes.

Mélanger, prélever des boulettes du mélange, les aplatir en galettes compactes

Dans la poêle, ajouter un peu d'huile. Quand elle est chaude, y déposer les galettes, cuire à feu moyen. Attendre qu'elles soient bien dorées d'un côté pour les retourner d'un geste vif avec une spatule. Laisser cuire sans brûler.

## Soupe de céleri au curry

**1 beau céleri rave**

**1 oignon,**

**1 gousse d'ail**

**1 boîte de lait de coco**

**1 peu de gingembre frais**

**1 c à c de curry**

**huile de coco**

Laver et brosser le céleri, le couper en fines tranches.

Dans une cocotte, faire fondre 1 c à s d'huile de coco. Y râper l'ail et le gingembre, ajouter le curry, remuer, ajouter le céleri, laisser cuire 3 à 4 minutes, verser la boîte de lait de coco, rajouter de l'eau, saler, poivrer. Laisser cuire environ 15 minutes. Mixer.

Goûter et rectifier l'assaisonnement.

## Carpaccio de radis noir

**1 beau radis noir**

**huile de tournesol**

**3 c à s de graines de tournesol**

**sel de Guérande**

Dans une poêle, faire griller les graines de tournesol en remuant. Dès qu'elles commencent à sauter, arrêter le feu.

Laver le radis, sans l'éplucher, le passer à la mandoline pour obtenir de très fines tranches. Les étaler sur des plats ou des assiettes.

Verser un filet d'huile. Saler, saupoudrer de tournesol.

# LUNDI 26 FÉVRIER

« Faire aimer les légumes aux enfants »

## Poireaux au four et panais

**Une botte de poireaux**  
**2 beaux panais**  
**Mélange 4-épices**  
**2 c à s de crème fraîche**  
**Sel**

Couper les poireaux en 2 dans la sens de la longueur. Les laver bien consciencieusement en écartant les feuilles. Brosser les panais sous l'eau.

Faire chauffer de l'eau dans un cuit vapeur. Pendant ce temps, découper les poireaux en lamelles, et les poireaux en petits dés

Les mettre à cuire 10 minutes dans le panier vapeur, jusqu'à ce qu'ils soient tendres

Verser dans une poêle, ajouter la crème fraîche et le 4-épices, saler, faire cuire encore 5 minutes, juste pour que la crème cuise un peu...

## Skordalia

**2 pommes de terre cuites et froides**  
**2 gousses d'ail**  
**2 ou 3 c s d'huile d'olive**  
**sel et poivre.**

Ecraser l'ail, le sel et l'huile d'olive dans un mortier pour avoir une purée fine. Y ajouter les pommes de terre écrasées, bien mélanger à la fourchette, servir froid en entrée.

## Beurre aux algues

**1 sachet d'algues en paillettes type salade de la mer (salade du pêcheur)**  
**1 échalote**  
**1 jus de citron**  
**250 g de beurre bio demi-sel à température.**

Verser le jus de citron dans un saladier.

Eplucher l'échalote, la râper dans le jus de citron. Ajouter les algues et le beurre, bien homogénéiser à la fourchette.

Se déguste sur des tranches de pain grillé, avec des pommes de terre tièdes, ou bien faire fondre sur des céréales, etc.

# MARDI 27 FÉVRIER

« Faire aimer les légumes aux enfants »

## Salade craquante et multicolore

*Pour 4 personnes*

**200 g de carottes bio**  
**100 g de céleri rave bio**  
**150 g de pommes de terre**  
**1 bouquet de persil (ou autres herbes)**  
**3 c à s de vinaigre de cidre bio**  
**2 c à s d'huile de tournesol bio**  
**1 c à s de crème fleurette**  
**1 gousse d'ail**  
**1 c à c de sauce soja bio (tamari) pour les graines**  
**150 g d'un mélange de graines de courge et de tournesol**  
**150 g d'escalopes de poulet**

Brosser les carottes, sans les éplucher. Avec un économe, les tailler en lamelles.

Eplucher le céleri rave, faire des lamelles également.

Brosser les pommes de terre, sans les éplucher, les râper avec la râpe à gros trous.

Mélanger tous ces légumes, les mettre dans le panier d'un cuit-vapeur (ou couscoussier).

Faire bouillir de l'eau dans la partie basse du cuit-vapeur, quand la vapeur se dégage, déposer le panier et cuire les légumes 5 à 7 minutes (sans les surcuire, ils doivent garder de la tenue).

Pendant ce temps écraser les escalopes avec quelque chose de lourd (un attendrisseur ou le pilon de votre mortier), puis les découper en lanières, et les faire sauter à la poêle rapidement dans un peu d'huile.

Préparer la sauce dans le plat de service :

Ecrasez l'ail, ajoutez le sel et le poivre, le vinaigre, l'huile, la crème. Emulsionner

Y verser les légumes juste sortis de cuisson, ainsi que le poulet, saupoudrer d'e persil haché, mélanger délicatement.

Pendant que la salade tiédit, faire griller les graines dans la poêle pour les torréfier, et déglacer avec la sauce soja. Bien mélanger.

Débarrasser, laisser refroidir.

Au moment de servir, verser les graines sur la salade, bien mélanger.

## Salade d'endives

**4 endives**  
**1 pomme**  
**3 tranches de pain d'épices**  
**100 g de mimolette**  
**10 cl de crème fleurette**  
**2 c à s de vinaigre de cidre**  
**1 c à c de moutarde**  
**sel et poivre**

Faire griller les tranches de pains d'épices.  
Dans un saladier, mélanger la moutarde, le sel, la crème le vinaigre. Bien mélanger.  
Laver la pomme, la tailler en tranches fines, les verser dans la sauce, mélanger.  
Faire des copeaux de mimolette.  
Passer les endives sous l'eau, les détailler.  
Mélanger le tout.

## Flamiche au Maroilles

*Pour 8 à 10 parts*

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.

## Soupe de betterave

*Pour 6 personnes*

**500 g de betteraves crues**  
**500 g de p de terre**  
**1 oignon**  
**vinaigre de cidre**  
**huile de tournesol**  
**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, saler et poivrer. Laisser cuire environ 30 minutes. Ajouter 1 c à s de crème fraîche et un trait de vinaigre de cidre. Mixer.  
Ajouter un peu de vinaigre dans la crème fraîche, et les graines de pavot.  
Servir la crème avec la soupe....

# MERCREDI 28 FÉVRIER

« Faire aimer les légumes aux enfants »

## Salade de chou kale

**150 g de feuilles de chou kale**  
**1 gousse d'ail**  
**2 c à s de jus de citron**  
**2 c à s de sauce soja**  
**3 c à s d'huile de sésame**  
**3 c à s de graines de sésame**

Bien laver les feuilles de kale.

Avec un couteau, retirer la nervure centrale. Superposer les feuilles, et les hacher très finement.

Dans un saladier, écraser l'ail, ajouter tous les ingrédients. Emulsionner.

Y déposer le chou kale, malaxer avec les doigts, en écrasant bien les feuilles de chou pour qu'elles s'attendrissent.

## Pommes de terre aux accents du sud

**6 belles pommes de terre**  
**2 citrons**  
**12 gousses d'ail**  
**20 olives noires**  
**Huile d'olive**  
**Sel et poivre**

Faire préchauffer le four à 180°C.

Laver les pommes de terre, les couper en grosses frites sans les éplucher, les répartir dans un plat à four.

Couper les citrons en tranches, les répartir sur les pommes de terre. Ajouter les gousses d'ail non épluchées, les olives, saler, poivrer, arroser d'huile d'olive et mettre au four environ 40 minutes.

Vérifier au couteau que les pommes de terre soient bien tendres

## Boeuf caramel

**400 g de rumsteak découpé en lanières**  
**1 petite tasse de sauce soja**  
**une grosse cuillerée à soupe de miel**  
**1/2 tasse de vinaigre de riz (ou cidre)**  
**1/2 tasse d'huile de sésame**  
**2 échalotes**  
**1 cm de gingembre frais**  
**1 gousse d'ail**

Faire revenir les échalotes épluchées et hachées dans une casserole avec un peu d'huile.

Ecraser l'ail et le gingembre, les ajouter ainsi que le vinaigre, sauce soja et huile, y diluer le miel. Répartir dans le plat, verser la viande et la laisser macérer 15 minutes.

Cuire vivement à la poêle, en laissant la sauce caraméliser.