



- Samedi 22 février -

Crêpes

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 c à s 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.

Déguster pour quoi pas avec une simple purée de potimarron (un potimarron bio, juste lavé, non épluché, cuit à la vapeur, puis écrasé avec un peu de beurre et de mélange quatre-épices)

Carpaccio de radis noir

- **1 beau radis noir**
- **Huile de tournesol**
- **3 c à s de graines de courge**
- **Sel de Guérande**

Dans une poêle, faire griller les graines de courge à feu moyen 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 graines.

Tartare de bœuf classique

Pour 4 personnes

- **400 g de filet 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**
- **Éventuellement 2 cuillères à soupe de worcestershire sauce ou équivalent**
(recette maison ci-dessous)
- **2 cuillères à soupe 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

A 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.

Tartare de veau à l'orange et au céleri

- **400 g de filet de veau**
- **4 échalotes hachées**
- **2 c à s de câpres**
- **1/2 bouquet de persil plat**
- **4 branches de céleri**
- **2 oranges**
- **4 jaunes d'œufs**
- **4 c à s d'huile de tournesol**
- **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, le céleri. Zester les oranges

Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs avec la moutarde, les jus d'oranges, le hot pepper puis monter comme pour une mayonnaise avec l'huile.

Incorporer ensuite les aromates, terminer par la viande. Saler, poivrer, mélanger, goûter et rectifier.

Salade de semoule d'épeautre Beendi aux herbes

- **250 g de Semoule d'Épeautre aux Raisins Secs et Épices Beendi**
- **2 carottes bio**
- **1/2 bouquet de persil**
- **1/2 bouquet de coriandre**
- **Quelques feuilles de menthe**
- **1 oignon nouveau (ou cébettes)**
- **2 c à s d'huile d'olive**
- **Jus d'1/2 citron**

Versez la semoule dans un saladier, recouvrez-la d'eau bouillante (une phalange d'eau au-dessus du niveau de semoule), couvrez avec une assiette.

Rincez et séchez les herbes. Hachez-les finement.

Épluchez et émincez l'oignon avec le vert. Lavez et râpez la carotte

Mélangez la semoule, les herbes, la carotte, l'oignon, l'huile d'olive et le jus de citron. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement.

Idéalement, placez au moins 1 heure au réfrigérateur avant de déguster bien frais.

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, ou avec des bâtonnets de légumes de saison.

Granola maison à la poêle

- 100 g de poudre d'amandes
- 100 g de flocons d'avoines
- 1 poignée de graines de tournesol
- 75 g de rapadura,
- 2 c à s de farine,
- éventuellement épices (cannelle, cardamome, anis...)
- 1 ou 2 cs de beurre.

Tout mélanger. Sabler la pâte entre les mains.

Cuire à la poêle sans matières grasses à feu moyen pendant 5 minutes. Laisser refroidir.

Déguster sur un yaourt, une compote, une glace...

Soupe de pommes de terre à la mâche fraîche

- 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.

Pancakes au yaourt

- 120 g de farine
- 1/2 c.a.c de levure chimique
- 1/2 c.a.c de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 125 g de yaourt
- env 200 ml de lait
- 1 c.a.c de vinaigre de cidre
- 1 c.a.c d'huile de coco

Dans un saladier, mélanger farine, levure, bicarbonate et sel. Creuser un puits au centre. Y ajouter le lait et le yaourt, ainsi que le vinaigre de cidre, puis mélanger progressivement au fouet, et battre vigoureusement pour éviter les grumeaux. Ajouter encore un peu de lait au besoin : la pâte doit être lisse et assez épaisse (plus épaisse qu'une pâte à crêpes traditionnelle !).

Faire chauffer l'huile de coco dans une poêle, et déposer une petite louche de pâte à pancake. Laisser cuire environ 1 minute sur ce côté, jusqu'à ce que des bulles commencent à se former au-dessus, puis retourner le pancake à l'aide d'une spatule. Laisser cuire une minute de plus de ce côté pour avoir un pancake bien doré, puis transférer sur une assiette. Répéter jusqu'à épuisement de la pâte.

Servir les pancakes chauds, ou tièdes, avec un peu de yaourt ou de confiture

Coleslaw

Pour 6 personnes

- 2 carottes
- 1 radis noir
- 1/4 céleri rave
- 1 pomme croquante
- Jus de citron
- Quelques graines de tournesol
- Quelques raisins secs

Pour la sauce

- 1 c à s de moutarde,
- 1 c à s de miel liquide peu corsé (acacia, tilleul),
- 2 c à s 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 radis noir, le céleri. Mélanger à la sauce, ajouter le tournesol grillé, des raisins secs. Servir bien frais.

Tartares

Voir recette du samedi 22 février (pages 1 et 2)

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

Crumble à la poêle

Mélanger 100 g de poudre d'amandes, 100 g de flocons d'avoines, 75 g de rapadura, 2 c à s de farine, éventuellement épices (cannelle, cardamome, anis...) et 1 ou 2 c à s de beurre. Sabler la pâte entre les mains.

Cuire à la poêle sans matières grasses à feu moyen pendant 5 minutes. Laisser refroidir.

Parsemer le crumble sur des coupes de fruits, fromages frais, glaces, ou par exemple des pommes cuites à l'étouffée (avec 2 c à s de liquide dans une casserole avec couvercle hermétique).

Pommes de terre au citron, ail en chemise, olives noires et lardons

- **6 belles pommes de terre**
- **2 citrons**
- **12 gousses d'ail**
- **20 olives noires**
- **150 g de lard fumé**
- **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, le lard en tranches fines ou allumettes. 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

- Lundi 24 février -

Blinis

- **1 yaourt bulgare**
- **1 œuf**
- **1 pot (de yaourt) de farine**
- **1/2 sachet de levure de boulanger**
- **1 pincée de sel**

Battre le blanc en neige. Mélanger tous les ingrédients ensemble puis laisser reposer la pâte pendant 1 heure au réfrigérateur.

Cuire dans un poêle à blinis ou sur une poêle antiadhésive.

Lorsqu'ils font des trous, les retourner.

Servir de suite ou réchauffer avant de passer à table.

Lentilles corail à la noix de coco et chou-fleur

- **Huile de sésame**
- **1 petit chou-fleur**
- **1 sachet de lentilles à la noix de coco Beendi**

Dans la cocotte d'un cuit-vapeur, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile ou de ghee.

Faire revenir le contenu d'un sachet de lentilles corail à la noix de coco Beendi durant 1 minute.

Ajouter 600 ml d'eau à température ambiante et mélanger.

Couvrir et faire cuire à feu moyen 15 à 20 minutes. Mélanger régulièrement en cours de cuisson. Détacher les bouquets de chou-fleur, poser le panier du cuit-vapeur au-dessus des lentilles, et déposer les petits bouquets de chou-fleur. Laisser cuire.

Mélanger les légumes avec le curry avant de déguster.

Salade tiède de pommes de terre et céleri aux noix

Pour 4 personnes

- **4 belles pommes de terre**
- **1 pomme (fruit)**
- **1 échalote**
- **2 branches de céleri**
- **1 citron**
- **Persil frais**
- **Moutarde**
- **1 poignée de cerneaux de noix**
- **4 c à s d'huile de tournesol**

Peler les pommes de terre, les détailler en cubes et les cuire à la vapeur environ 15 minutes (vérifier à la pointe du couteau)

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

Laver la pomme, la couper en petits bâtonnets et les verser dans la sauce.

Lorsque les pommes de terre sont cuites, les laisser tiédir avant de les verser dans le saladier. Bien mélanger.

Bread and butter pudding aux fruits frais et secs

- **Environ 150 g de tranches de pain rassis**
- **100 g de beurre**
- **2 œufs**
- **2 pommes**
- **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**

Epluchez les pommes, tranchez-les. Dans un moule à cake, posez des tranches de pain bien beurrées, ajoutez un peu de cannelle, des tranches de pommes, saupoudrez de fruits secs hachés et d'un peu de sucre, recommencez jusqu'à remplir le moule. Battez les œufs avec le lait tiède, répartissez bien dans tout le moule.

Faites cuire à four chaud 180°C pendant 25 à 30 minutes.

Soupe de lentilles à la truite fumée

- 500 g de lentilles (brunes)
- 1 oignon,
- 1 clou de girofle
- 1 feuille de laurier
- 1 poireau
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 10 cl de crème
- Sel et poivre
- 250 g de truite fumée coupées en fines lamelles

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

Laver le poireau et la carotte, les détailler, les ajouter dans les lentilles dès qu'elles sont chaudes, et laisser cuire le tout ensemble. En fin de cuisson, retirer le laurier et l'oignon piqué. Réserver 3 c à s de lentilles. Mixer le reste avec la crème fraîche, sel et poivre. Goûter, rectifier.

Ajouter les lentilles réserver. Parsemer de la truite finement hachée.

- Mardi 25 février -
Journée Hauts de France

Crêpes à la bière

- **Ingrédients / pour 4 personnes**
- 250 g de farine
- 1 pincée de sel
- 3 œufs
- 50 cl de lait
- 30 g de beurre
- 10 cl de bière blonde
- 30 g de sucre (facultatif)

Mettre la farine (+ le sucre éventuel) et le sel dans un saladier. Y casser les œufs entiers. Travailler énergiquement la pâte avec une cuillère (en bois, de préférence). Ajouter la bière, mélanger.

Mouiller progressivement avec le lait, jusqu'à ce que la pâte devienne homogène. Faire fondre le beurre et l'ajouter.

Laisser reposer la pâte au frais, pendant au moins 1 heure, recouverte d'un torchon propre.

Salade de chou rave au tournesol

- 4 choux raves
- 100 g de graines de tournesol
- Vinaigre de cidre
- Huile de tournesol
- Cumin
- Sel de Guérande

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

Dans un saladier, diluer le sel dans le vinaigre, ajouter l'huile et le cumin. Eplucher les choux-raves, les râper dans le saladier. Ajouter les graines. Bien mélanger.

Riz basmati au curcuma et gingembre, fondue d'endives à l'orange

- **4 belles endives**
- **1 orange**
- **1 sachet (250 g) de riz curcuma et gingembre Beendi**
- **2 c à s de ghee ou beurre**
- **500 ml d'eau**

Hachez les endives finement, pour qu'elles cuisent vite. Lavez l'orange.

Dans une casserole, faites fondre 1 c à s de ghee, ajoutez les endives, zestez l'orange par-dessus avec une râpe fine, pressez le jus, salez, mélangez, et couvrez. Laissez fondre doucement 15 minutes

Dans une autre casserole, faites chauffer 1 cuillère à soupe de ghee (ou de beurre, qu'on écume sitôt fondu). Faites-y revenir la préparation de riz durant une minute.

Ajoutez l'eau à température ambiante et mélangez.

Couvrez et faites cuire à feu moyen 15 minutes. Mélangez régulièrement en cours de cuisson.

Surveillez les endives, si elles ont rendu de l'eau, découvrez et laissez évaporer durant les dernières minutes de cuisson

Servir le riz accompagné des endives à l'orange.

Tartines chaudes aux pommes et miel-noisette

- **4 belles tartines de pain bio**
- **1 pomme bio**
- **1 pot de mélange de miel-noisette Leaya**

Préchauffez le four à 180°C.

Étalez un peu de miel-noisettes sur le pain. Disposez les tranches sur un plat à four.

Lavez la pomme, taillez des tranches bien fines et disposez-les sur le pain.

Mettez au four 10 minutes.

Pendant ce temps, versez 2 c à s de miel-noisettes dans un bol, et laissez tiédir au bain-marie de façon à ce que la pâte à tartiner défige.

Lorsque les pommes ont fondu, sortez les tartines du four. Avec une cuillère, faites couler du miel-noisette dessus. Laissez tiédir un peu avant de déguster.

Beurre manié aux speculoos

- **125 g de beurre à température ambiante**
- **Quelques biscuits speculoos**

Placez le beurre dans un saladier, cassez grossièrement les speculoos au-dessus, et mélangez à la fourchette, de façon à homogénéiser mais en essayant de conserver des morceaux de biscuits.

Laissez reposer au frigo au moins 30 minutes.

Dégustez sur du pain, sur une crêpe...

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 c à s 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.

Partagez votre
expérience sur
#SIAbio

