



# Programme tempo

## semaine 4

Pour cette quatrième semaine, j'aimerais revenir sur un point qui me tient à cœur, l'importance de notre part du cru dans notre bol alimentaire. Pourquoi me direz-vous ?

### **1. Les nutriments si précieux contenus dans les végétaux sont détruits en parti par la chaleur.**

Les fruits, les légumes, surtout les légumes verts, contiennent beaucoup de vitamines A, B et C, ainsi que les minéraux comme le calcium, fer, zinc etc. Sans les vitamines nos cellules ne fonctionnent pas correctement : elles régulent le métabolisme, aident à convertir les graisses et sucres en énergie, participent à la formation des os et tissus humains. Des déficiences en minéraux provoquent des maladies. Quand vous chauffez la nourriture, certains de ces nutriments sont détruits, d'autres sont dénaturés. Alors les plats cuits, passés au four, à la poêle, ou même à la casserole d'eau, aussi beaux soient-ils, ne vous apportent plus grand chose.

### **2. La cuisson dénature les aliments et créait des sous-produits toxiques**

La réaction de Maillard (action des sucres sur les acides aminés qui brunissent : pain, pomme de terre, tout ce qui brunit au four ou à la poêle) produit de l'acrylamide, toxique et cancérigène. Les graisses cuites deviennent cancérigènes.

### **3. Parce que les végétaux crus contiennent beaucoup d'eau,**

L'eau contenu dans les fruits et légumes est la meilleure eau possible pour reconstituer celle qui baigne nos cellules. Notre corps est composé à 70 % d'eau. Elle nous hydrate naturellement. Notre estomac est aussi rempli par toute cette eau contenue dans les fruits et légumes, et notre sentiment de satiété arrive juste à temps pour manger ce qu'il nous faut. Faites le test, regardez la quantité d'eau bu avec un repas de crudités et de fruit et un repas cuit. C'est étonnant.

### **4- Parce que ce qui se mange cru est facile à digérer.**

Manger cru permet de préserver les enzymes. Ces protéines sont comme des petits ciseaux qui aident à digérer ces aliments, ils aident à découper les aliments en plus petites molécules assimilables par le corps. Quand notre alimentation est dépourvue d'enzyme, c'est à notre corps de couper les molécules, ce qui lui prend beaucoup d'énergie..

### **5- Notre corps considère la nourriture cuite comme toxique.**

Tout comme avec les aliments manufacturés, manipulés, dénaturés. Alors que les fruits et légumes crus ne sont pas considérés comme des toxines : un fruit, une salade, une noix crus n'engendrent pas de réaction de défense dans le corps. Ils sont assimilés facilement et cela affecte de façon favorable les organes qui retrouvent la santé.

Donc pensez à toujours consommer au moins des légumes et des fruits crus à chaque repas. Votre corps vous dira merci !



## Liste des recettes de la semaine

Curry de pois chiches, amandes et abricots secs.....	2
Velouté de panais aux noisettes grillées.....	4
Cake à l'orange.....	5
Choux de Bruxelles au vinaigre balsamique, feta, grenade et noix de pécan.....	6
Tarte moelleuse poireaux flocons d'avoine.....	8
Pain aux figues.....	9
Courge butternut farcie au quinoa, cranberries et feta.....	10
Velouté de cresson aux amandes.....	12
Un brownie original sans cuisson.....	13
Dhal de lentilles corail aux épinards.....	14
Tarte aux oignons à ma façon.....	15
Cake carottes aux noix.....	16
Courge spaghetti et autres champignons.....	17
Velouté crémeux de chou-fleurs au lait de coco et vanille.....	18
Fondant Banane et Patate douce.....	19
Poêlée de marrons, fenouil émincé, et épices.....	20
Crème d'endives, citron et sauge.....	21
Tartelettes Amandines aux Paires et au Souchet.....	22
Risotto au céleri rave et huile aux épices torréfiées.....	24
Porridge banane et noisettes.....	26



# Curry de pois chiches, amandes et abricots secs

## Temps de préparation

20 min

## Temps de cuisson

35 min

## Quantité

4 personnes

## Ingrédients

- 3 càs d'huile d'olive
- 2 oignons moyens
- 2 gousses d'ail
- 1 càc de gingembre moulu
- 1 càc de curry
- 1 càc de cumin moulu ou de graines de cumin
- 1 càc de cannelle moulue
- Une quinzaine d'abricots secs bio, dénoyautés et coupés en deux
- 1 petite poignée de coriandre fraîche, hachée grossièrement
- 1 boîte (425 gr) de pois chiches, égouttés
- 5 poignées d'épinards frais
- 1 kg de carottes
- Une trentaine d'amandes
- Céréales au choix en accompagnement : semoule, riz, quinoa
- 200 ml lait de coco



## Instructions

1. Éplucher et émincer l'ail et l'oignon. Les faire revenir à feu doux dans l'huile d'olive dans un wok ou une casserole. Ajouter les épices.
2. Laver les légumes. Éplucher et couper les carottes en rondelles, émincer les épinards finement. Les ajouter dans le wok. Couvrir.
3. Couper les abricots secs en deux. Rajouter les abricots et les pois chiches égouttés dans le wok. Recouvrir du lait de coco.
4. Laisser mijoter au moins 30 minutes, à couvert. Réajuster la quantité de liquide avec un peu d'eau si besoin. Vers la fin de la cuisson, ajouter les amandes et la moitié de la coriandre fraîche ciselée.
5. Le reste de coriandre pourra être parsemée sur le dessus.
6. Faire cuire le riz et servir avec le curry.



# Velouté de panais aux noisettes grillées

## Temps de préparation

15 min

## Temps de cuisson

30 min

## Quantité

4 personnes

## Ingrédients

- 400 gr de panais
- 20 cl de crème de riz
- 70 cl de bouillon de légumes
- 1 oignon
- sel
- poivre
- huile d'olive
- 2 poignées de noisettes

## Instructions

1. Dans une casserole, faire revenir à feu moyen l'oignon émincé dans une cuillère à soupe d'huile. Quand il devient translucide, ajouter le panai, préalablement épluché et coupé en dés. Faire revenir le tout pendant 5 minutes, en remuant, afin que le panais n'attache pas le fond de la casserole.
2. Ajouter le bouillon. Couvrir et laisser cuire 25 minutes, jusqu'à ce que le panais soit tendre.
3. Ajouter la crème de riz cuisine, saler, poivrer, puis mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.
4. Torrifier les noisettes à la poêle quelques minutes à feu moyen, sans ajout de matière grasse, puis, hors du feu, les concasser grossièrement.
5. Parsemer les noisettes sur le velouté et servir chaud.



# Cake à l'orange

**Temps de préparation**

15 min

**Temps de cuisson**

50 min

**Quantité**

4 personnes

## Ingrédients

- 2 oranges bio
- 6 œufs
- 100 gr de sucre blond
- 250 gr de poudre d'amande
- 1 càc de bicarbonate de soude

## Instructions

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Laver les oranges, les inciser puis les mettre dans une casserole d'eau froide. Faire bouillir l'eau et laisser blanchir pendant 30 minutes.
3. Récupérer les oranges, les couper en 4 sans retirer la peau, les mixer.
4. Dans un bol, blanchir les œufs avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange moussieux.
5. Verser la purée d'orange petit à petit dans la préparation à base d'œuf tout en mélangeant.
6. Ajouter le bicarbonate de soude et la poudre d'amande, bien mélanger.
7. Mettre la préparation dans un moule huilé, puis mettre au four. 25 min après, à mi-cuisson, mettre un papier au-dessus du moule pour éviter que le haut du gâteau ne brûle.
8. Laisser refroidir puis déguster avec un bon café ou thé chaud.



# Choux de Bruxelles au vinaigre balsamique, feta, grenade et noix de pécan

## Temps de préparation

10 min

## Temps de cuisson

20 min

## Quantité

4 personnes

## Ingrédients

- 500gr de choux de Bruxelles
- 1 pomme grenade, épépinée
- 4 càs d'huile d'olive
- 2 càs de vinaigre balsamique
- 1 càs de sirop d'érable
- 1 grosse pincée de sel de mer
- 40gr de noix de pécan
- Sel et poivre du moulin
- 100 gr de feta, émiettée
- 1 càs de feuilles de menthe fraîche (optionnel)



## Instructions

1. Préchauffer le four à 190°C.
2. Recouvrir une plaque allant au four de papier sulfurisé.
3. Laver et couper les choux de Bruxelles en deux.
4. Épépiner la pomme grenade.
5. Dans un grand saladier, mélanger ensemble l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le sirop d'érable. Y verser les choux de Bruxelles et bien mélanger de telle sorte qu'ils soient tous imbibés de la sauce. Parsemer de sel de mer par dessus.
6. Faire rôtir au four pendant environ 20 minutes, en les retournant deux fois entre temps, afin que toutes les faces soient très légèrement dorées (mais pas trop).
7. Lorsque les choux de Bruxelles sont presque prêts, parsemer les noix de pécan par dessus et remettre au four quelques minutes en surveillant la cuisson de très près pour éviter que les noix de pécan ne brûlent.
8. Retirer la plaque du four et transférer les choux de Bruxelles sur un plat.
9. Saler, poivrer et parsemer les graines de pommes grenade, la feta et les feuilles de menthe. Servir immédiatement.





## Tarte moelleuse poireaux flocons d'avoine

**Temps de préparation**

15 min

**Temps de cuisson**

35 min

**Quantité**

4 personnes

### Ingrédients

Pour la pâte

- 250 gr flocons d'avoine
- 250 ml lait de soja
- 4 càs sauce soja

Pour la garniture

- 4 poireaux
- 4 càs crème d'amande
- 1/2 càc curry
- 1/2 càc curcuma
- Sel, poivre
- Graines de courges, tournesol
- Levure maltée

### Instructions

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients de la pâte et laisser reposer.
3. Couper les poireaux lavés en 2 dans la longueur puis en tronçons.
4. Les placer dans une casserole, verser un fond d'eau, couvrir et cuire à l'étouffée une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Saupoudrer de curry et curcuma, verser la crème de soja.
6. Assaisonner selon les goûts.
7. Tapisser un moule à gratin de papier de cuisson.
8. Verser la pâte dedans et l'étaler sur environ 1 cm d'épaisseur.
9. Répartir les poireaux sur la pâte.
10. Saupoudrer avec les graines et la levure maltée.
11. Enfourner pour 25 min environ.



# Pain aux figues

## Temps de préparation

5 min

## Temps de cuisson

35 min

## Quantité

4 personnes

## Ingrédients

- 4 œufs entiers
- 200 gr de poudre de noisettes
- 80 gr de figues coupées en cubes
- 15 gr de bicarbonate de sodium
- 2 càs de sirop d'érable
- 2 càs de vinaigre de cidre

## Instructions

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Dans un grand bol, mélanger la poudre d'amandes, le bicarbonate et les figues coupées en cubes.
3. Dans un autre bol battre les œufs, le sirop d'érable et le vinaigre de cidre.
4. Mélanger les ingrédients humides aux ingrédients secs jusqu'à ce que l'appareil soit homogène.
5. Déposer la pâte dans un moule en silicone. Cuire au four pendant 30 minutes, puis éteindre le four et laisser le pain pendant 10 minutes de plus.
6. Déguster le pain une fois refroidi.
7. Se conserve plusieurs jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique.



# Courge butternut farcie au quinoa, cranberries et feta

## Temps de préparation

30min

## Temps de cuisson

1 h 30 min

## Quantité

4 personnes

## Ingrédients

- 1 courge butternut
- 4 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 petit oignon jaune, émincé
- 170 gr de quinoa, rincé
- 360 ml d'eau
- 100 gr de cranberries séchées
- 95 gr de noix de pecan
- 1 càc de moutarde
- 1/2 citron, jus
- 1 càc de vinaigre de cidre
- 150 gr de feta
- Coriandre fraîche



## Instructions

1. Préchauffer le four à 220°C et couvrir une plaque allant au four de papier sulfurisé.
2. Couper la courge en deux dans le sens de la longueur et épépinée
3. Disposer les moitiés de courge butternut sur la plaque, face coupée vers le haut. Faire des entailles en croisillons dans la courge avec un couteau et badigeonner d'une cuillère à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer et enfourner pendant 45-55 minutes, jusqu'à ce que la courge soit bien tendre. Retirer du four et laisser refroidir. Réduire la température du four à 190°C.
4. Pendant que la courge cuit, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter le quinoa rincé, couvrir avec l'eau et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 12 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Remuer avec une fourchette puis ajouter les cranberries et les noix de pécan.
5. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde, le vinaigre de cidre, le sel et le poivre. Verser par dessus le quinoa et bien mélanger.
6. Lorsque la courge est un peu moins chaude, en retirer la chair, en laissant 1,5 cm de bordure tout au fond et 2 cm de profondeur. Couper la chair restante en dés et l'ajouter au quinoa.
7. Farcir les courges de la garniture au quinoa, puis enfourner de nouveau à 190°C pendant 10 minutes supplémentaires.
8. Émietter la feta par dessus, la coriandre, et servir chaud.



# Velouté de cresson aux amandes

## Temps de préparation

15 min

## Temps de cuisson

25 n

## Quantité

4 personnes

## Ingrédients

- 2 botte de cresson
- 4 pommes de terre
- 50 cl de crème soja
- 4 petites échalotes
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel , poivre
- 2 càs purée d'amandes blanches
- Quelques amandes effilées
- 

## Instructions

1. Éplucher et ciseler les échalotes. Les faire revenir dans une casserole à fond épais avec un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.
2. Ajouter les pommes de terre épluchées et taillées en cubes. Ajouter 75 cl d'eau et le 1/2 cube de bouillon de légumes.
3. Laisser mijoter à feu doux une vingtaine de minutes environ.
4. Quand les pommes de terre sont cuites, ajouter le cresson grossièrement haché et faire cuire à feu vif deux minutes.
5. Mixer votre velouté avec la crème soja et la purée d'amandes. Assaisonner d'un peu de sel et de poivre.
6. Servir chaud en ajoutant sur le dessus de votre velouté quelques amandes effilées.



## Un brownie original sans cuisson

**Temps de préparation**

10 min

**Temps de cuisson**

0 min

**Quantité**

4 personnes

### Ingrédients

- 225 g de graines de chanvre décortiquées
- 115 gr de poudre d'amande
- 115 gr de poudre de cacao non sucré
- 2 càs d'huile de coco
- 20 gr de sucre de coco

### Instructions

1. Dans un mixeur, mettre tous les ingrédients puis mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte légèrement collante et homogène.
2. Mettre la pâte dans un moule carré puis réserver au frais jusqu'à ce que la pâte durcisse légèrement. Couper en 10 carrés puis déguster. Conserver au frais.



# Dhal de lentilles corail aux épinards

## Temps de préparation

20 min

## Temps de cuisson

25 min

## Quantité

4 personnes

## Ingrédients

- 200 gr de lentilles corail rincées
- 600 gr d'épinards lavés et émincés grossièrement
- 1 gros oignon jaune émincé
- Bouillon de légumes
- 100 ml de lait de coco
- Curry
- Curcuma
- 1 càs d'huile de coco

## Instructions

1. Faites fondre l'huile de coco dans une sauteuse puis ajoutez du curry et du curcuma. Mélangez bien et faites chauffer quelques instants pour que les épices diffusent leurs arômes.
2. Ajoutez l'oignon émincé et faites le fondre.
3. Ajoutez les lentilles corail et couvrir de bouillon de légumes. Laissez cuire 15 minutes environ en ajoutant du bouillon si besoin.
4. Ajoutez les épinards et laissez cuire 5 minutes, le temps de les faire tomber, puis versez le lait de coco. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Ce plat est très bon servi avec du quinoa, du riz complet ou des pommes de terre vapeur.



## Tarte aux oignons à ma façon

**Temps de préparation**

20 min

**Temps de cuisson**

30 min

**Quantité**

4 personnes

### Ingrédients

- 8 oignons
- 1 càc de paprika
- un filet de sirop d'agave
- 1 petit pot de tapenade d'olives noirs

Pour la pâte à tartelettes

- 100 gr de farine de pois chiches
- 50 gr de son d'avoine
- 1 sachet de poudre à lever
- 5 tomates séchées
- du thym
- 2 pincées de sel
- 2 œufs
- 100 ml de lait d'avoine

### Instructions

1. Faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olives les oignons:
2. Une fois fondant rajouté le paprika et le sirop d'agave. Réserver.
3. Mélanger soigneusement la farine, le son d'avoine et la poudre à lever.
4. Puis ajouter le reste des ingrédients de la pâte et bien mélanger.
5. Étaler le tout sur un plat à tarte huilé
6. Parsemer dessus de la tapenade d'olives noires.
7. Ajouter le mélange aux oignons.
8. Faire cuire 10 min à 180° puis 20 min à 150°.
9. La déguster tiédie, à température ambiante, voire froide.





# Cake carottes aux noix

## Temps de préparation

15 min

## Temps de cuisson

30 min

## Quantité

4 personnes

## Ingrédients

- 6 carottes
- 1 orange
- 150 gr de noix
- 50 gr de raisins secs
- 4 càs d'huile d'olive
- 4 œufs
- 120 gr de farine de riz
- 60 gr de farine de sarrasin
- 60 gr de poudre d'amande
- 1 càc de cannelle
- 1 càc de bicarbonate de soude
- 80 gr de sucre roux

## Instructions

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Laver l'orange et les carottes, râper les carottes, récupérer le zeste de l'orange, les réserver. Concasser les noix puis les réserver.
3. Dans une casserole, presser l'orange pour récupérer son jus, le faire très légèrement chauffer, puis faire tremper les raisins secs dedans.
4. Dans un bol, battre les œufs.
5. Dans un grand saladier, verser l'huile, le zeste d'orange, les raisins, la cannelle, le sucre, puis bien mélanger. Ajouter ensuite les farines, le bicarbonate, la poudre d'amande, les carottes, les noix puis les œufs battus, bien mélanger (à l'aide d'un robot éventuellement).
6. Dans un moule à cake préalablement huilé, verser la pâte, enfourner 30 minutes.



# Courge spaghetti et autres champignons

## Temps de préparation

20 min

## Temps de cuisson

50 min

## Quantité

4 personnes

## Ingrédients

- 2 courges spaghetti de taille moyenne
- 1 kg de champignons fraîchement cueillis si possible
- 1 petit bouquet de persil plat
- ½ cuillère à café de thym
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 200 g de crème végétale
- Sel et poivre du moulin

## Instructions

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Couper les courges spaghetti en deux dans le sens de la longueur. Ôter les graines et déposer les demi-courges dans un plat à four.
3. Arroser d'un filet d'huile d'olive, parsemer de thym, saler, poivrer et cuire 45 minutes (planter la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson).
4. Laver et émincer les champignons
5. Laver et hacher le persil.
6. Faire revenir les champignons dans une poêle avec l'huile d'olive.
7. Saler, poivrer, ajouter le persil et cuire à feu vif pour évacuer l'eau rendue par les champignons.
8. Sortir la courge spaghetti du four, puis à l'aide d'une cuillère, extirper les spaghetti en vidant la courge.
9. Chauffer les champignons avec la crème végétale, ajouter les spaghetti de courge, rectifier l'assaisonnement et manger bien chaud.



# Velouté crémeux de chou-fleurs au lait de coco et vanille

## Temps de préparation

15 min

## Temps de cuisson

25 min

## Quantité

4 personnes

## Ingrédients

- 1 gros chou fleurs
- 100 ml de lait de coco
- 1 bouillon cube de légumes
- 1 gousse de vanille
- 1 càs de son d'avoine

## Instructions

1. Découper les fleurettes du chou fleurs.
2. Mettre dans une casserole le chou, le bouillon, le son d'avoine et la vanille fendue sur toute sa longueur. Recouvrir aux deux tiers environ d'eau. Porter à ébullition et maintenir à petits bouillons pendant environ 25 minutes. Le chou doit devenir très tendre.
3. Retirer la gousse bien grattée et mixer le tout.
4. Ajouter le lait de coco, et mixer un peu à nouveau.
5. Servir bien chaud, avec une cuiller à soupe de crème végétale en plus pour les gourmands.



## Fondant Banane et Patate douce

### Temps de préparation

5 min

### Temps de cuisson

1 h

### Quantité

4 personnes

## Ingrédients

- 260 gr de patates douces
- 240 gr de chair de bananes
- 105 gr poudre d'amande
- 30 gr de farine de coco
- 30 gr de fécule de maïs
- 15 gr de coco rappée + pour la déco
- ½ cuillère à café de bicarbonate de soude

## Instructions

1. Préchauffez votre four à 180°.
2. Dans un saladier, mixez ensemble la chair de patates douces et de bananes jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
3. Ajoutez y le reste des ingrédients et mélangez.
4. Versez la préparation dans votre moule préalablement huilé et enfournez entre 1 h .
5. Laissez le refroidir quelques minutes avant de le démouler et saupoudrez le de coco rappée.



# Poêlée de marrons, fenouil émincé, et épices

**Temps de préparation**

3 min

**Temps de cuisson**

5 min

**Quantité**

4 personnes

## Ingrédients

- 600 gr de marrons entiers déjà cuits en bocal
- 1 bulbe de fenouil
- 2 càc d'huile d'olive
- quelques brins d'aneth
- 1 càc de graines de fenouil
- 1 càc de paprika
- Sel

## Instructions

1. Rincer le demi fenouil, retirer si nécessaire la couche extérieur, couper les tiges vertes restantes, et émincer finement le bulbe, à l'aide d'une mandoline si possible.
2. Mettre une poêle à chauffer. Une fois bien chaude, y déposer les graines de fenouil. Les remuer sans cesse pendant une minute environ. Elles vont se torréfier et développer leur arômes.
3. Puis, ajouter les marrons et les laisser se réchauffer 3 à 4 minutes.
4. Enfin, ajouter le fenouil émincé 1 minute environ. Il doit être à peine cuit pour conserver son croquant.
5. Verser le tout dans un plat pour le service. Parsemer ici et là de brins d'aneth.



# Crème d'endives, citron et sauge

## Temps de préparation

10 min

## Temps de cuisson

20 min

## Quantité

4 personnes

## Ingrédients

- 1kg d'endives
- 200 gr pommes de terre
- ½ jus de citron
- 4 feuilles de sauge
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 50 cl de bouillon de légumes
- 10 cl de crème de noix de cajou

## Instructions

1. Débarrasser les endives des feuilles extérieures souvent abîmées, enlever la partie la plus dure du trognon, couper grossièrement les feuilles et les laver.
2. Éplucher et couper les pommes de terre en dés.
3. Dans un faitout, faire chauffer doucement l'huile d'olive, y jeter les endives et cuire à feu vif environ 5 minutes.
4. Ajouter alors les pommes de terre, le jus de citron, la sauge, le bouillon, saler et cuire un bon quart d'heure à feu moyen.
5. Mixer finement les légumes, ajouter la crème de soja.



# Tartelettes Amandines aux Poires et au Souchet

## Temps de préparation

25in

## Temps de cuisson

1 h 10

## Quantité

4 personnes

## Ingrédients

### Pour la pâte :

- 120 gr de poudre d'amande
- 70 gr de farine de souchet
- 60 gr de farine de riz
- 1 pincée de sel
- 4 càs de sirop d'érable
- 4 càs d'huile de coco désodorisée liquide

### Pour la garniture amandine :

- 120 ml de lait de souchet (ou le lait végétal de votre choix)
- 100 gr de poudre d'amande
- 3 càs de fécule de maïs
- 2 càs d'érable
- 2 poires



## Instructions

Pour la pâte :

1. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients secs ensemble.
2. Ajoutez y les ingrédients liquides et mélangez de nouveau.
3. Formez directement vos pâtes à tartelettes à même les moules en faisant attention de ne pas faire des bords trop épais.
4. Piquez le fond des tartelettes et laissez les reposer 30 minutes au réfrigérateur.

Pour la garniture amandine :

1. Déposez tous les ingrédients dans un saladier et mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Préchauffez votre four à 180°.
3. Épluchez vos poires et coupez les en fines lamelles.
4. Sortez vos tartelettes du réfrigérateur et déposez y quelques tranches de poire.
5. Remplissez les de votre garniture amandine et décorez les de quelques tranches de poire.
5. Enfournez pour 40 minutes en surveillant en fin de cuisson.





# Risotto au céleri rave et huile aux épices torréfiées

## Temps de préparation

40 min

## Temps de cuisson

40 min

## Quantité

4 personnes

## Ingrédients

- 1 demi-céleri rave
- 250 gr de riz carnaroli ou riz à risotto
- Huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de graines de cumin
- 1 cuillère à soupe de graines de fenouil
- 1 l de bouillon de légume
- 200 ml de vin blanc sec
- Quelques brins de ciboulette
- 1 gousse d'ail

## Instructions

1. Éplucher et mixer céleri rave pour qu'ils soient de la taille des grains de riz.
2. Émincer la gousse d'ail et la faire rissoler dans une casserole 2 min.
3. Faire griller à sec le cumin et le fenouil en graines dans une poêle pendant 2 ou 3 minutes. Concasser grossièrement les épices et ajouter 3 c.à soupe d'huile d'olive et une pincée de sel. Réserver.
4. Ajouter le riz et le céleri. Mélanger et faire cuire pendant 2 minutes.
5. Déglacer avec le vin blanc et mélanger en continu jusqu'à ce qu'il soit absorbé par le riz et le céleri rave.
6. Ajouter ensuite une louche du bouillon, continuer à mélanger jusqu'à l'absorption totale du riz.
7. Répéter cette étape jusqu'à la cuisson parfaite de votre risotto.
8. Émincer quelques brins de ciboulette.
9. Servir le risotto, napper de l'huile aux épices torréfiées, ajouter quelques brins de ciboulette.



# Salade de chou rouge, carottes, feta et huile de noisettes

## Temps de préparation

10 min

## Temps de cuisson

5 min

## Quantité

4 personnes

## Ingrédients

- 2 carottes
- 1 demi chou-rouge
- 100 gr de feta
- 2 càs d'huile de noisette
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de moutarde
- 2 belles poignées de graines de lin
- 3 cuillères à café de vinaigre de cidre
- Sel, Poivre du moulin

## Instructions

1. Rincer le chou, puis l'émincer en fins morceaux à l'aide d'un grand couteau (ou d'un mixeur).
2. Rincer et peler les carottes, et les râper.
3. Faire griller à sec les 2 poignées de graines de lin pendant 5 min. Les retirer du feu lorsqu'elles se mettent à crépiter.
4. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile de noisette, l'huile d'olive, la moutarde et le vinaigre de cidre. Couper avec une cuillère à soupe d'eau.
5. Émietter la feta en gros dés.
6. Dresser la salade à l'assiette en commençant par les crudités puis en parsemant de gros dés de feta et de graines de lin. Finir en versant quelques cuillères à café de vinaigrette sur la salade.



## Porridge banane et noisettes

### Temps de préparation

10 min

### Temps de cuisson

15 min

### Quantité

4 personnes

## Ingrédients

- 100 gr de flocons d'avoine
- 300 ml de lait d'avoine
- 2 cuillères à soupe de purée d'amandes
- 1 banane
- 1 càc de beurre de coco
- 2 càs de sirop d'agave (ou de miel)
- 1 poignée d'amandes effilées
- 1 poignée de noisettes
- En option gourmande : du cacao en poudre

## Instructions

1. Faire chauffer le lait d'avoine et les flocons dans une casserole à feu doux. Remuer régulièrement.
2. Éplucher une banane et la couper en deux dans la longueur. Faire revenir des deux côtés les morceaux dans une casserole chaude avec du beurre de coco pendant 5 minutes.
3. Concasser grossièrement les noisettes.
4. Servir le porridge dans un bol en y ajoutant les morceaux de bananes, une cuillère à soupe de purée d'amandes, une cuillère à soupe de sirop d'agave, quelques noisettes concassées, quelques amandes effilées et pourquoi pas saupoudrer d'un peu de cacao en poudre sur le dessus.