

Pancakes châtaigne

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 20 gr de farine de châtaignes
- 60 gr de farine de blé
- 13 cl d'eau
- 10 gr de sucre
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- 3 pincées de sel
- Quelques gouttes de jus de citron
- Huile de tournesol désodorisée (cuisson)

* cc = cuillère à café

* cs = cuillère à soupe

Mousse au chocolat végétale

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 50 gr de chocolat pâtissier
- 150 gr de tofu soyeux
- 40 ml de sirop d'agave
- 1 pincée de poudre de vanille
- 1 poire

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
2. Faire chauffer un fond d'huile de tournesol dans une poêle. Déposer une cuillère à soupe de pâte et retourner le pancakes pour une cuisson des deux côtés.

Préparation :

1. Faire fondre le chocolat au bain marie
2. Mettre le chocolat, le tofu, le sirop d'agave et la vanille au robot et mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse
3. Laisser prendre la mousse au frais une heure.
4. Couper la poire crue en petits morceaux et les servir avec la préparation.

Polenta aux betteraves

Ingrédients (pour 7 personnes) :

- 230 gr de polenta
- 200 gr de betterave crue
- 1 bouillon cube végétal
- Les zestes d'1/2 citron
- 2 pincées de cumin en poudre
- 7 gr d'ail
- 15 cl d'huile d'olive
- 1,2 L d'eau
- 5 gr de ras-el-hanout
- 5 gr de sel
- 100 gr de fromage de chèvre demi-sec

Préparation :

1. Laver, éplucher et râper la betterave.
2. Éplucher et presser l'ail puis faire revenir dans un fond d'huile d'olive.
3. Ajouter les zestes de citron, le ras-el-hanout et le cumin en poudre.
4. Ajouter l'eau et le bouillon cube. Porter à ébullition.
5. Verser la polenta en pluie fine tout en mélangeant. Faire cuire 2-3 min.
6. Ajouter la betterave et le fromage de chèvre coupé en petits dés, étaler dans un plat à gratin et laisser refroidir.

Compote pomme potimarron et croquant sarrasin coco

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 200 gr de potimarron
- 430 gr de pommes à compote
- 40 gr de dattes
- 20 gr de figes
- le zeste d'1/2 citron et le jus du citron entier
- Pour le croquant noix de coco - sarrasin
- 10 gr de noix de coco râpée
- 10 gr de sarrasin décortiqué
- 10 gr de sucre roux

Préparation :

1. Laver les pommes et les éplucher si besoin. Les couper en petits dés.
2. Bien laver le potimarron, enlever les graines puis le couper en morceaux.
3. Dénoyer les dattes et le couper en morceaux.
4. Zester et presser le citron.
5. Faire cuire les pommes avec le potimarron, les dattes, le jus de citron et les figes dans une casserole. Ajouter du sucre si le mélange est trop acide.
6. Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.
7. Torrifier la noix de coco et le sarrasin décortiqué, ajouter le sucre pour caraméliser le tout.
8. Servir la compote en parsemant le croquant noix de coco - sarrasin dessus.

Crème de citron pavot

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- Le jus d'un gros citron
- Les zestes de 3 citrons
- 750 ml de lait d'avoine
- 90 gr de sucre roux
- 45 gr de fécule de pomme de terre
- 2 cs de graines de pavot
- 1 pointe de couteau de curcuma en poudre

Préparation :

1. Réserver un verre de lait d'avoine froid, puis y dissoudre la fécule de pomme de terre
2. Zester finement les citrons et en presser un pour obtenir le jus
3. Dans une casserole, à feu moyen, mettre le sucre, le curcuma et le reste du lait d'avoine, et fouetter
4. Tout en continuant de fouetter, ajouter le verre de lait d'avoine avec la fécule de pomme de terre dissoute
5. Ajouter le jus de citron, les zestes et les graines de pavot tout en fouettant continuellement. Le mélange s'épaissit progressivement
6. Placer la crème dans les récipients choisis pour la dégustation et la laisser refroidir