

Pain burger

Ingrédients (pour 6 personnes):

- 600 gr de farine de blé
- 4,5 gr de levure fraîche déshydratée
- 2 cc d'huile d'olive
- 1 cc de sel
- 1 pincée de sucre roux
- 20 cl d'eau
- Farine (plan de travail)

* cc = cuillère à café

* cs = cuillère à soupe

Burger de lentilles

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 100 gr de lentilles vertes
- 50 gr de pomme de terre
- 1 fleur de badiane
- 1 quart de bouillon végétal
- 75 gr d'oignons
- 1/2 cuillère à café de graines de cumin
- 1/2 cuillère à café de graines de coriandre
- 75 gr de champignons de paris
- 25 gr de fécule de pomme de terre
- 2 pincées de sel
- 15 ml d'huile d'olive

Préparation:

1. Dans un saladier, mélanger la farine de blé avec le sel
2. À l'aide d'un fouet, dissoudre la levure et le sucre dans un peu d'eau tiède
3. Verser le mélange dans la farine. Pétrir pour obtenir une pâte non collante mais malléable. Ajuster la quantité d'eau si nécessaire
4. Ajouter l'huile et pétrir 10 minutes
5. Laisser reposer à température ambiante (10 min)
6. Former des petits pâtons et étaler à la main pour former des galettes rondes de 1 cm d'épaisseur et laisser reposer 30 min à 1 heure
7. Faire cuire à la poêle...et envelopper dans un torchon

Préparation :

1. Faire cuire les lentilles dans un grand volume d'eau avec les pommes de terre (épluchées), la badiane, la cannelle et le bouillon
2. Faire revenir les graines de cumin et coriandre à la poêle à sec et les broyer au mortier pilon
3. Faire revenir à la poêle les oignons avec les épices et y ajouter les champignons
4. Quand les lentilles sont cuites mélanger avec les oignons et champignons, y ajouter la fécule de pomme de terre et laisser refroidir
5. Faire chauffer l'huile d'olive à la poêle et former des hamburgers à faire revenir des deux côtés

Salade carottes orange persil

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 360 gr de carottes
- 100 gr d'orange à jus
- 10 ml d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 demi gousse d'ail
- 1 branche de persil

Préparation :

1. Laver, éplucher et râper à l'aide d'une râpe fine les carottes
2. Laver, égoutter puis effeuiller le persil
3. Laver puis zester les oranges. Les presser ensuite pour obtenir un jus
4. Mélanger l'huile, le vinaigre, le sel et l'ail (pressé) avec le jus d'orange et les zestes
5. Verser la sauce sur les légumes. Intégrer le persil à la dernière minute.

Sauce blanche

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 30 gr de yaourt
- 2,5 gr d'ail semoule
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cc de sel
- 1 cs bombées de menthe séchée

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble.

Crème au chocolat

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 30 cl de lait de riz ou lait d'avoine
- 10 gr de fécule de maïs
- 2 cs de sucre (20 gr)
- 50 gr de chocolat pâtissier
- zestes d'orange

Préparation:

1. Fouetter la maïzena avec un peu de lait froid pour la dissoudre.
2. Faire fondre le chocolat dans une casserole avec le reste de lait de riz.
3. Ajouter le sucre, le sel, la vanille et la maïzena diluée.
4. Faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que la préparation commence à épaissir.
5. Ajouter les zestes d'orange.
6. Laisser refroidir dans la casserole ou transvaser dans un plat à gratin.

Cookies Thym-Citron

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 50 gr de farine de sarrasin
- 50 gr de farine de blé
- 60 gr de sucre roux
- 50 gr de beurre
- 75 gr de pommes
- 1 demi citron (jus et zestes)
- 1/2 cc de bicarbonate de soude
- une pincée de sel
- 2,5 gr de thym

* cc = cuillère à café

* cs = cuillère à soupe

Préparation :

1. Mélanger le beurre ramolli et le sucre dans un saladier.
2. Dans un autre saladier, mélanger la farine, le sel et le bicarbonate de soude. Mixer les pommes en coulis et les incorporer pour remplacer les œufs.
3. Mélanger ensemble les deux préparations.
4. Ajouter les zestes de citron, le jus et le thym haché.
5. Faire de petites boulettes et les poser sur des plaques.
6. Enfourner pendant 15 min à 165 C°.