

## Soupe carotte coco

### Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 500 gr de carottes
- 500 gr d'oignons
- 250 gr de pommes de terre
- 5 gr d'ail
- 5 gr de gingembre frais
- 5 gr de curry en poudre
- 5 gr de sel
- 500 ml de lait de coco
- 15 cl d'huile d'olive
- Eau

\* cc = cuillère à café

\* cs = cuillère à soupe

## Mendiant

### Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 200 gr de chocolat pâtissier
- 50 gr d'abricots secs
- 50 gr de dattes
- 50 gr de noisettes
- 50 gr d'amandes entières

## Salade d'oranges

### Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 750 gr d'oranges
- 10 ml d'eau de fleur d'oranger

### Préparation :

1. Éplucher les carottes et les pommes de terre et couper grossièrement.
2. Faire revenir les oignons, l'ail et le curry dans une grande casserole.
3. Ajouter les carottes et les pommes de terre et couvrir d'eau.
4. A mi cuisson, ajouter le sel et le gingembre râpé.
5. Ajouter le lait de coco en fin de cuisson.

### Préparation :

1. Faire fondre le chocolat au bain marie jusqu'à ce qu'il soit bien fluide.
2. Couper les abricots secs et les dattes en petits morceaux et piler grossièrement les noix et les amandes.
3. Sur une feuille de papier sulfurisée, faire des petits cercles avec le chocolat fondu et disposer dessus un morceau d'abricot, de datte, de noisette et d'amande avant que le chocolat ne fige.
4. Laisser durcir le tout dans un endroit frais.

### Préparation :

1. Éplucher les oranges et séparer les quartiers.
2. Verser l'eau de fleur d'oranger sur les oranges.

## Tiramisu revisité

### Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 320 gr de fromage blanc
- 320 gr de mascarpone
- 50 gr de farine de blé
- 10 gr de sucre roux
- 20 gr de beurre
- 40 gr de sucre muscovado
- 1 cc de cannelle en poudre
- 1 cc de mélange 4 épices
- 500 gr de pommes

### Préparation :

1. Faites préchauffer votre four à 180°C.
2. Dans une poêle faites fondre le beurre.
3. Dans un saladier, mélanger la farine avec le beurre fondu, le sucre et le sucre muscovado jusqu'à obtenir une pâte de type crumble.
4. Sur une plaque étalez la pâte crumble et faites cuire 15 minutes environ.
5. Lorsque la pâte est dorée sortez la plaque et laissez refroidir.
6. Dans un saladier, mélanger le fromage blanc avec la mascarpone.
7. Découper les pommes en petits morceaux et rouler les dans le mélange cannelle / 4 épices.
8. Dans des verrines formez votre tiramisu en alternant les couches crumble, fromage blanc puis pommes. Recommencer jusqu'à ce que la verrine soit remplie.

## Verrine multicolore

### Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 250 gr de betterave cuite
- 150 gr de haricots blanc précuit
- 50 gr de purée de sésame
- 1 petite tête d'ail
- le jus d'1 citron
- 1 cc de sel et de cumin
  
- 250 gr d'épinard
- 150 gr de chou brocoli
- 100 gr de fromage de chèvre frais
  
- 250 gr de patates douces
- 100 gr de purée de cacahuètes
- 2 branches de coriandre fraîche
- 1 petite tête d'ail

### Préparation :

#### 1ère préparation :

1. Couper la betterave cuite et l'ail en petit morceaux.
2. Mélanger la betterave, les haricots blancs, la purée de sésame, l'ail, le jus de citron et le cumin dans un saladier et mixer au robot mixeur.

#### 2ème préparation :

1. Dans une grande casserole d'eau, faire cuire les épinard et les choux brocoli.
2. Dans un saladier, mélanger les épinards, les choux brocoli et le fromage de chèvre frais, puis mixer au robot mixeur.

#### 3ème préparation :

1. Éplucher les patates douces et les mettre à cuire dans une grande casserole d'eau.
2. Dans un saladier, mélanger la patate douce, la purée de cacahuète, la coriandre fraîche et l'ail, puis mixer au robot mixeur.

#### Dressage

1. Dans les verrines, disposer dans l'ordre que vous souhaitez, les préparations.

## Tarte aux poireaux

### Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 500 gr de poireaux
- 250 ml de crème fraîche
- le jus de 2 citrons
- le zeste d'1 citron
- 100 gr de farine de blé
- 40 cl d'huile de friture
- 40 cl d'eau
- 1 pincée de sel

## Salade pomme chèvre

### Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 300 gr de pommes
- 60 gr de fromage de chèvre sec
- 10 gr d'échalote
- 25 ml d'huile d'olive
- 25 ml de vinaigre de cidre

### Préparation :

#### Pâte à tarte :

1. Mélanger la farine de blé, le sel et l'huile de friture pour obtenir une pâte sableuse. Mélanger en ajoutant l'eau petit à petit. Une fois la pâte homogène et non collante, la laisser reposer au frais une heure.

#### Garniture :

1. Dans un grand volume d'eau, faire cuire les poireaux.
2. Dans un saladier, zester et presser les citrons, ajouter la crème fraîche et mélanger.
3. Déposer la pâte dans un plat à tarte, répandre les poireaux, coupés en petits morceaux, et le mélange crème citron. Enfourner à 180°C, pendant 15 à 20 minutes.

### Préparation :

1. Éplucher les pommes et l'échalote et les couper en petits morceaux
2. Couper le chèvre en petits morceaux
3. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive et le vinaigre de cidre
4. Dans un grand saladier, ajouter les pommes, le chèvre sec et l'échalote, puis ajouter la sauce huile d'olive/vinaigre de cidre et mélanger