

Houmous de patates douces

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 60 gr de pois chiches
- 100 gr de patate douce
- 1 cl de jus de citron
- 50 gr de purée de sésame
- 1,5 gr de sel
- 1 gr d'ail

* cc = cuillère à café

* cs = cuillère à soupe

Préparation :

1. Faire bouillir de l'eau. Peler et couper les patates douces en morceaux grossiers puis les jeter dans l'eau après ébullition.
2. Faire cuire les pois chiches.
3. À l'aide d'un robot, mixer les patates douces avec les pois chiches et la purée de sésame.
4. Ajouter ensuite le sel, le jus de citron et l'ail pour mixer à nouveau.

Galettes aux olives

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 50 gr de farine de pois chiche
- 75 gr de farine de blé
- 25 gr de graines de tournesol
- 25 gr d'olives vertes
- 1/2 cc de sel
- 25 ml d'huile d'olive
- 1 pincée de curcuma

Préparation :

1. Dans un grand saladier, verser la farine de pois chiche, la farine de blé, les graines de tournesol, les épices et le sel. Mélanger.
2. Hacher les olives en petits morceaux. Ajouter les olives et l'huile au mélange. Pétrir jusqu'à l'obtention d'un sable grossier (type crumble).
3. Tout en pétrissant, ajouter de l'eau chaude avec parcimonie jusqu'à obtenir une pâte malléable, plutôt ferme et non collante.
4. Fariner le plan de travail. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, former des galettes uniformes de 0,5 cm d'épaisseur.
5. Travailler les bords pour qu'ils soient réguliers et continus sinon ils risquent de craquer ou brûler durant la cuisson.
6. Piquer chaque face des galettes avec une fourchette.
7. Huiler une poêle et y déposer une galette.
8. Faire tourner la galette sur elle-même de temps en temps pour répartir la cuisson. Retourner la galette pour une cuisson des deux côtés.

Soupe au pistou

Ingrédients du pistou (5 personnes) :

- 100 gr d'oignons
- 80 gr de carottes
- 80 gr de céleri branche
- 150 gr de fenouil
- 100 gr de pommes de terre
- 40 ml d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 bouillon végétal
- 100 gr de courgette
- 75 gr de haricots verts
- 60 gr de haricots blancs
- 20 gr de graines de tournesol
- 20 gr de basilic
- 50 gr de tomates
- 10 gr de persil plat

Préparation du pistou:

1. Laver les herbes aromatiques, enlever les tiges
2. Les mixer au robot avec l'huile d'olive et les graines de tournesol, une demie gousse d'ail
3. Laver les tomates, les couper en petits dés puis l'ajouter au pistou.

Préparation de la soupe :

4. Faire tremper les haricots blancs durant une nuit. Les égoutter, les rincer. Faire bouillir de l'eau, les faire cuire 30 min à couvert avec une cuillère à café de bicarbonate de soude (meilleure digestion). Les égoutter et réserver.
5. Préparer les légumes : Éplucher les oignons, les couper en lamelles. Éplucher l'ail et presser les gousses. Couper le céleri et les haricots verts en tronçons. Faire des petits dés avec les pommes de terre, les carottes, les courgettes et le fenouil.
6. Dans une grande casserole avec un fond d'huile, faire revenir les oignons, le céleri et l'ail. Quand les oignons sont transparents, ajouter les autres légumes et les faire revenir tout en remuant.
7. Lorsque les légumes commencent à coller au fond de la casserole, ajouter l'eau, délayer le bouillon végétal et laisser mijoter.
8. Juste avant de servir, ajouter les haricots blancs. Servir la soupe avec une cuillère à soupe de pistou par bol.

Salade tomates cardamome

Ingrédients (pour 7 personnes) :

- 300 gr de tomates
- 300 gr de concombres
- 300 gr de radis
- 20 cl de yaourt
- 180 de fromage de chèvre frais
- 1 petite capsule de cardamome
- le jus d'un demi citron
- les zestes d'un demi citron
- 20 ml d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et de poivre

Préparation :

1. Laver puis couper les légumes en dés de 2cm de côté.
2. Laver, zester et presser le citron.
3. Assaisonner les légumes avec le jus de citron et l'huile d'olive
4. **Pour la sauce blanche** : Ouvrir la capsule de cardamome, Enlever les petites graines noires puis les broyer au mortier pilon. Mélanger le yaourt et le fromage de chèvre avec les zestes de citron, le poivre, le sel et la cardamome.
5. Ajouter de l'eau si c'est trop épais
6. Pour le service, verser une cuillère à café de sauce sur la salade.

Crème café et fruits de saison

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 50 cl de lait d'avoine
- 40 gr de fécule de maïs
- 50 gr de sucre roux
- 50 gr de café
- Quelques noisettes
- 60 gr de pommes
- 60 gr de prunes
- 60 gr de poires

Préparation :

1. Préparer du café à partir de 50gr de poudre. Dissoudre la fécule de maïs dans un verre de lait d'avoine en fouettant puis réserver.
2. Faire chauffer le reste de lait d'avoine dans une casserole avec le sucre. Porter à ébullition puis ajouter le lait avec la fécule de maïs et baisser le feu. Mélanger avec un fouet jusqu'à ce que le mélange épaississe et prenne la texture d'une crème.
3. Éteindre le feu, ajouter le café et mélanger délicatement.
4. Verser la crème dans des petits récipients individuels, laisser prendre au frais.
5. Agrémenter de fruits frais à votre guise !

Green couscous

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 150 gr de semoule pour couscous
- 160 mL d'eau bouillante
- 1/3 de bouillon végétal
- 100 gr d'oignon jaune
- 3 oignons de printemps
- 15 mL d'huile d'olive (ou 1 cs)
- ¼ cs de cumin moulu et ¼ cs de sel
- 50 gr de noix (ou autres :noisettes, pistaches...) grillées et écrasées
- 1 piment vert, découpé finement

Pesto d'herbes aromatiques :

- 30 gr de roquette hachée
- 20 gr de persil
- 20 gr de coriandre fraîche
- 20 gr de cerfeuil
- 20 gr d'aneth
- 20 gr de menthe
- Huile d'olive

Préparation du pesto d'herbes aromatiques :

1. Enlever les tiges des herbes aromatiques si elles sont trop grosses.
2. Mixer les herbes avec l'huile d'olives

Préparation du couscous :

1. Verser la semoule dans un grand saladier, arroser avec l'eau bouillante. Ajouter le bouillon végétal et mélanger. Laisser reposer 10 minutes en remuant de temps en temps à l'aide d'une fourchette pour aérer.
2. Émincer les oignons. Les faire revenir dans de l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient fondant.
3. Ajouter le sel et le cumin moulu.
4. Faire griller les noix dans une poêle à sec puis les écraser grossièrement.
5. Émincer finement le piment vert.
6. Hacher grossièrement la roquette.
7. Ajouter les noix, le piment vert et la roquette à la préparation. Mélanger et laisser légèrement refroidir.