



# Recettes déttox

## Bouillon de poule

### Ingrédients :

- 1l d'eau
- 1 cuisse de poulet
- 2 carottes
- 1 oignons
- 1 petit poireau
- 1 branche céleri
- 1 bouquet garni (laurier, persil, thym, romarin)
- Sel poivre



### Préparation :

- Coupez les légumes et tout mettre à cuire dans l'eau pendant 30min, avec la cuisse de poulet

### Bienfaits pour la santé :

- Favorise la santé digestive grâce à sa nature facile à digérer et aux nutriments qui apaisent la muqueuse intestinale.
- Riche en nutriments essentiels tels que les vitamines, minéraux et acides aminés, qui soutiennent la santé et le bien-être général.
- Favorise l'hydratation, offrant une manière savoureuse d'augmenter l'apport en liquides.
- Peut soutenir la santé des articulations grâce à sa teneur en collagène, qui aide à maintenir des articulations et des tissus conjonctifs sains.

NATHALIE  
Thiéblemont  
L'ÉQUILIBRE GOURMAND



# BROUILLADE AUX ASPERGES ET BACON

## Ingrédients (4 pers) :

12 tranches de bacon  
12 asperges vertes  
8 œufs

Beurre pour la casserole et la poêle  
Sel, poivre

## Instructions :

1. Dans un saladier, battre les œufs avec sel et poivre. Dans une grande casserole, faire fondre une noix de beurre et verser la préparation aux œufs, baisser sur feu doux. Remuez les œufs sans cesse jusqu'à ce qu'ils deviennent moelleux.
2. Faire bouillir un grand volume d'eau salée et y plonger les asperges. Les égoutter, couper les pointes et les réserver. Couper le reste en petites rondelles.
3. Dans une poêle, faire revenir le bacon coupé en morceau, réserver le bacon et rajouter du beurre dans la poêle et faire revenir les pointes d'asperges.
4. Lorsque les œufs sont cuits, rajouter le bacon et les rondelles d'asperges. Servez bien chaud avec les pointes d'asperges.



# DÉFI ALIMENTATION



## BUTTERNUT FARCIE CHÂTAIGNE-FÉTA



8 personnes



15' préparation et 30' cuisson



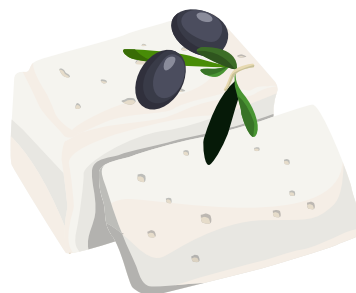
Coût\* : 6,1 €  
soit 0,76 €/pers

### LES INGRÉDIENTS

- 4 petites courges butternut (1,2 kg)
- 120 g de châtaigne
- 120 g de féta
- 1 c-à-s d'huile d'olive
- 1 pincée de poivre

### LES ATOUTS DE LA RECETTE

Cette courge est très gourmande, peu chère et pauvre en calories !



### LA PRÉPARATION

**Laver** les butternuts et **couper** les extrémités. **Les diviser** en 2 moitiés dans le sens de la hauteur. **Vider** les graines avec une petite cuillère sans enlever la chair. **Badigeonner** d'huile olive et **placer** dans un plat allant au four pendant 15 minutes, four **préchauffé à 180°C**.

**Emietter** en morceaux grossiers la féta et les châtaignes.

A mi cuisson, **sortir** la courge du four et farcir avec la féta et les châtaignes émiettés.

**Poivrer**. **Remettre** au four pendant 15 minutes et **vérifier** avec la pointe du couteau si la chair est tendre avant de terminer la cuisson.

**Servir** chaud en accompagnement d'une viande.

(\* ) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



# DÉFI ALIMENTATION

## CURRY DE POIS CHICHES



6 personnes



115' préparation et 15' cuisson



Coût\* : 4,60 €  
soit 80 cts/ pers

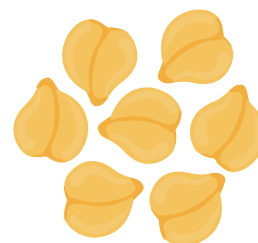
### LES INGRÉDIENTS

- 400 gr de pois chiches
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 boîte de chair de tomate
- 6 c-à-s de lait de coco
- 1 c-à-c de cumin
- 1 c-à-c de Gingembre
- 1 c-à-c de Coriandre
- 1 c-à-c de Curry

### LES ATOUTS DE LA RECETTE

Accompagné de riz pour un repas équilibré.

Pensez à conserver le jus de cuisson de vos pois chiches (aquafaba) pour confectionner une mayonnaise ou une mousse au chocolat sans œuf!



### LA PRÉPARATION

**Émincez** l'oignon rouge. Dans une casserole, **versez** un filet d'huile d'olive et **ajoutez** l'oignon émincé. **Râpez** l'ail, **ajoutez** les épices et **faites revenir** le tout 5 minutes.

**Ajoutez** la tomate, le lait de coco, les pois chiches **égouttés** et 50 ml d'eau environ.

**Salez et poivrez** et **mélangez**. **Couvrez** et **laissez cuire** pendant 10 minutes à feu doux.

**Servez** le curry avec du riz pour un repas équilibré. **Parsemez** de coriandre fraîche (optionnel).

### VARIANTES ET ASTUCES

Vous pouvez ajouter des pousses d'épinards à la fin de la cuisson pour apporter une touche colorée verte à votre plat.

(\* ) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



# DÉFI ALIMENTATION



## DAHL DE LENTILLES CORAIL



6 personnes



20' préparation et 30' cuisson



Coût\* : 3,8 €  
soit 0,63€/pers

### LES INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pulpe de tomate
- 200 g de lentilles corail
- 3 c-à-s d' huile d'olive
- 1 c-à-c de chaque : cumin, curry, curcuma, paprika
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 5 cm de gingembre frais
- 500 ml d'eau
- sel et poivre

### LES ATOUTS DE LA RECETTE

Plat très riche en fibres, en fer, en phosphore et en magnésium. Équilibré en acides aminés en association avec le riz.



### LA PRÉPARATION

**Faire chauffer** l'huile dans une cocotte ou une grande casserole. **Ajouter** les épices et **faire revenir** pendant une minute.

**Ajouter** l'oignon, l'ail, le gingembre et **faire sauter** quelques minutes. **Verser** un peu d'eau si l'ensemble colle au fond, et **mélanger**.

**Rincer** abondamment les lentilles corail sous l'eau froide. **Incorporer** les lentilles corail, la pulpe de tomate, l'eau, puis **porter** le tout à ébullition. **Réduire** le feu et **laisser mijoter** pendant environ 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient ramollies tout en conservant un peu de texture.

**Saler, poivrer.**

**Servir** chaud accompagné de riz pour un plat complet, équilibré et rassasiant !

(\* ) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



**LES RECETTES DU  
CHEF DANIEL LAVERGNE**

# LE DÉLICE PORTOIS

## INGRÉDIENTS :

- GROS BOYAUX
- 2 OIGNONS DES DOUX DES CÉVENNES
- 1KG VIANDE DE PORC + GRAS DE PORC
- 1KG VIANDE DE SANGLIER
- 200 GR CHÂTAIGNES
- 150GR DE CÈPES SECS BROYÉS
- 2 GOUSSES D'AIL HACHÉES
- 20 CL DE VIN ROUGE
- UNE CUILLERÉE DE MIEL DE CHÂTAIGNER
- MUSCADE
- POIVRE NOIR MOULU
- SEL 19 GRAMME AU KILO

## SAUCISSON :

- COUPEZ LES OIGNONS EN MIREPOIX ET LES FAIRE SUER À LA POÊLE POUR FAIRE RESSORTIR LES SUCS DÉGLACEZ AVEC LE VIN ROUGE ET LES INCORPORER DANS LES VIANDES QUI ONT ÉTÉ HACHÉES AVEC LES CHÂTAIGNES CRUES.
- AJOUTER TOUS LES INGRÉDIENTS RESTANTS ET FAIRE REPOSER 24 HEURES AU FRAIS PUIS ENTONNER LES SAUCISSONS DANS LES BOYAUX.



### **MARINADE POUR LA SAUCE :**

- VIN ROUGE 3 LITRES
- 1KG CARCASSES DE VOLAILLE ET GIBIER ET OS DE VEAU
- 2 OIGNONS DES CÉVENNES PIQUÉS DE 8 CLOUS DE GIROFLE
- 150 GR DE CÈPES SECS DES CÉVENNES
- 2 VERTS DE POIREAUX
- 2 CAROTTES
- THYM
- LAURIER
- PERSIL
- GENIÈVRE
- SEL POIVRE

### **SAUCE :**

- FAIRE UNE MARINADE AVEC LA LISTE DES INGRÉDIENTS.
- LAISSEZ LA PRÉPARATION AU FRAIS DURANT 24 HEURES ET FAIRE DEUX RÉDUCTIONS .
- FAIRE RÉDUIRE À FEU DOUX JUSQU'À MOITIÉ ET AJOUTER UNE GASTRIQUE (SUCRE CUIT AU VIN ROUGE AVEC UNE CUILLÈRE À SOUPE MIEL) PASSEZ AU CHINOIS ET RÉSERVEZ LA SAUCE. REMETTEZ LE CONTENU DU CHINOIS DANS LE RONDO REMOUILLEZ À HAUTEUR AVEC DE L'EAU ET LAISSEZ RÉDUIRE À NOUVEAU DE MOITIÉ. PASSEZ AU CHINOIS ET MÉLANGER LES DEUX SAUCES ET LAISSEZ RÉDUIRE D'UN QUART. POCHEZ LES SAUCISSONS DANS LA SAUCE OBTENUE ET LES CUIRE À FEU DOUX ENVIRON HEURE. UNE FOIS CUIT LAISSEZ REFROIDIR ET RÉSERVEZ AU FRAIS POUR SERVIR LE LENDEMAIN .
- LE LENDEMAIN SORTEZ LES SAUCISSONS DE LA SAUCE, PORTEZ LA SAUCE À ÉBULLITION ET LA LIER LÉGÈREMENT À L'ALLEMANDE ( FARINE MÉLANGÉE AVEC DE L'HUILE ) Y RAJOUTER LES SAUCISSONS ET LAISSEZ MIJOTER UNE DEMI HEURE .
- SERVIR AVEC DES FLEURONS DE DEMI LUNE EN PÂTE FEUILLETÉE .



### ACCOMPAGNEMENT :

- **COMPOTÉE DE POMME DE TERRE AUX PÉLARDONS**
  - **2 OIGNONS DOUX**
  - **2 KG DE POMME DE TERRE**
  - **AIL THYM LAURIER BEURRE**
  - **BOUILLON DE VOLAILLE**
  - **BRISURES DE CHÂTAIGNE**
  - **100 G CÈPES SEC EN POWDRE**
  - **25 CL DE VIN BLANC**
  - **SEL POIVRE AU GOÛT**
  - **MIEL DE CHÂTAIGNÉ**
  - **PÉLARDONS**
- 
- **COUPEZ LES OIGNONS EN LAMELLE FINE.**
  - **COUPEZ LES POMMES DE TERRE TRÈS FINEMENT EN RONDELLE ( FAÇON CHIPS).**
  - **DANS UN PLAT À FOUR FROTTÉ D'AIL ET BEURRÉ INTERCALEZ UNE COUCHE D'OIGNON UNE COUCHE DE POMME DE TERRE ET LES BRISURES DE CHÂTAIGNE AJOUTEZ LE LAURIER ET LE THYM, LA POWDRE DE CÈPE.**
  - **RECOUVREZ DE BOUILLON BIEN SALÉ ET POIVRÉ .**
  - **CUIRE LENTEMENT AU FOUR 150 ° UNE HEURE ET DEMI OU PLUS , IL FAUT QUE LES POMMES DE TERRE AIENT ABSORBÉ TOUT LE BOUILLON. DÉCOUPEZ À L'EMPORTE PIÈCE ROND POSEZ LE PÉLARDON ( LÉGÈREMENT MIELLÉS) SUR LA COMPOTÉE TRÈS CHAUDE ET CHAUFFEZ LE DESSUS DU PÉLARDON À LA SALAMANDRE OU AU CHALUMEAU AFIN QU'IL FONDE .**





# LA FAYONNAISE

## Ingrédients :

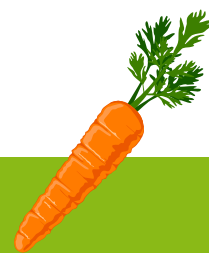
- 200 g d'haricots secs cuits
- 100 g d'huile végétale (mieux si mélange colza olive tournesol pépin de raisin)
- 40 g de moutarde
- 40 g d'échalote ciselées
- 20 g de vinaigre

## Préparation :

- Rincer et égoutter les haricots
- Mixer au blender

Pas d'œuf donc beaucoup moins de risque bactériologique, et une conservation beaucoup plus facile au frigo (recouvrir d'huile pour éviter moisissures). Le mélange d'huiles végétales procure un panel d'acide gras insaturés essentiels.

# DÉFI ALIMENTATION



## GRATIN DE POLENTA AUX CAROTTES



4 personnes



20' préparation et 20' cuisson



Coût\* : 1,3 €  
soit 0,30 €/pers

### LES INGRÉDIENTS

- 200g de polenta
- 2 carottes
- 100g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 1 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-c de farine
- 1 c-à-c d'Herbes de Provence
- 1 bouillon cube
- 50 g de gruyère râpé
- sel, poivre

### LES ATOUTS DE LA RECETTE

Source de glucides et de vitamine B3, la polenta est également riche en magnésium.



### LA PRÉPARATION

**Préchauffer** le four à 180°C.

**Faire revenir** les champignons coupés en quatre avec de l'huile d'olive dans une poêle pendant environ 3 minutes. En fin de cuisson, **baisser** le feu et **saupoudrer** de farine, **mélanger et cuire** encore quelques instants puis **réserver** hors du feu.

Dans la même poêle, **faire revenir** l'oignon émincé, les carottes coupées en rondelles et les herbes de Provence. **Ajouter** un peu d'huile si besoin. **Laisser cuire** une dizaine de minutes. **Réserver**.

**Porter** à ébullition 1 litre d'eau avec le bouillon cube puis **ajouter** la polenta en pluie fine et **laisser cuire** 5 min. **Verser** la polenta dans un plat allant au four, **recouvrir** avec les légumes et **saupoudrer** le tout de parmesan râpé. **Enfourner** pendant 20 min. **Servir** immédiatement accompagné d'une salade.

(\* ) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



# Gravlax de saumon au chant poivré

## Ingrédients :

- 500 g Filet de cœur saumon
- 200g. de Gros sel
- 100g de Sucre en poudre
- 2 cuil. à soupe de Chant poivré (mélange de poivres noir de Voatsiperifery et Cubèbe, poivre blanc de Penja, baie Timur, baie de la Jamaïque, baie de la passion) ou un mélange de poivres moulus parfumés de votre choix
- 2 cuil. à soupe d'aneth fraîche ou déshydratée

## Préparation :

- Choisissez un morceau de saumon dans la partie dorsale du filet.
- Rincez, épongez et vérifiez bien qu'il ne reste pas d'arête.
- Mélangez le sucre, le gros sel, 1 cuillère à soupe d'aneth et 1 cuillère à soupe poivre dans un bol.
- Saupoudrez  $\frac{1}{4}$  de ce mélange sur le fond d'un plat creux, posez le filet coté peau vers le fond. Recouvrez du reste du mélange. Couvrez d'un film étirable et laissez macérer 12 h au réfrigérateur.
- Rincez soigneusement le filet de saumon. Séchez-le.
- Mélanger 1 cuillère à soupe d'aneth et 1 cuillère à soupe poivre dans un bol. Étalez ce mélange sur le saumon en le frottant délicatement.
- Filmmez et laissez reposer au moins 6h au frais
- Découper en tranches fines. Servez avec une crème d'herbes ou d'un tzaziki maison bien frais.



# DÉFI ALIMENTATION



## JOUE DE BŒUF AUX ÉPICES ET RAISINS



8 personnes



30' préparation et 2h cuisson



Coût\* : 25,7€  
soit 3,20€/pers

### LES INGRÉDIENTS

- 4 oignons blancs
- 2 carottes
- 2 patates douces
- 1 kg de joue de bœuf
- 80 g de raisins secs
- 700 g de riz (de Camargue ou autre)
- 4 cm de gingembre frais
- 4 gousses d'ail
- 1 pamplemousse
- 2 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-c de maïzena
- 1/2 c-à-c de thym
- 1 c-à-c de chaque : ras el hanout, cumin poudre et curcuma poudre
- 2 clous de girofle
- sel et poivre

Plat de fête !

### LA PRÉPARATION

Faire **revenir** les oignons émincés dans l'huile d'olive. Réserver. **Saisir** la carotte et la patate douce **coupées** en rondelles. Réserver.

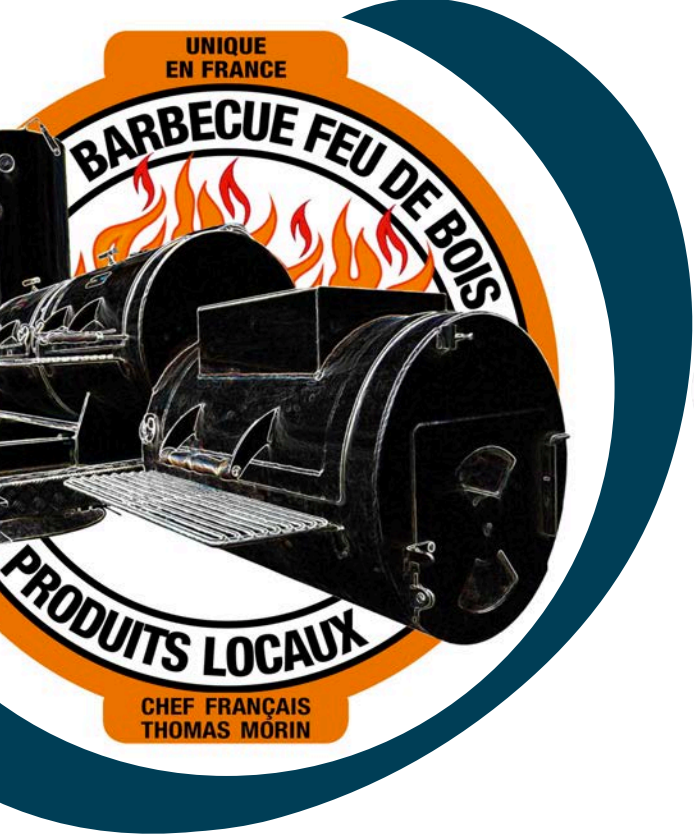
**Faire revenir** les joues de bœufs **coupées** en gros cubes, saler et réserver.

Pendant ce temps, **hacher** l'ail, **râper** le gingembre. **Mettre** les raisins secs dans un peu d'eau chaude. **Remettre** les oignons, les légumes et la viande dans la sauteuse et **ajouter toutes les épices, le thym le mélange ail-gingembre, les raisins et ajouter de l'eau à hauteur. Faire cuire** doucement pendant 2h00.

**Faire cuire** le riz.

A la fin de la cuisson de la viande, **épaissir** la sauce en mélangeant la maïzena diluée au préalable dans un peu d'eau froide. **Servir** chaud avec du zeste de pamplemousse parsemé sur la viande.

(\* ) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



# Marinade Thomas MORIN

viandes & poissons

## Ingrédients :

Huile de pépins de raisin  
Mélange de poivres  
Thym frais  
Laurier  
Romarin frais  
Fleurs de lavande  
Graines de fenouil



# DÉFI ALIMENTATION



## PANCAKES FOURRÉS À LA BANANE



Pour environ 6 pancakes



10' préparation et 10' cuisson



Coût\* : 1,8 €  
soit 60 cts/ pers

### LES INGRÉDIENTS

- 120 gr de farine de riz (ou de blé)
- 1/2 c-à-c de levure chimique
- 1/2 c-à-c de sirop d'agave
- 100 ml de lait de riz
- 3 bananes bien mûres

### LES ATOUTS DE LA RECETTE

La banane est riche en **fibres**, en potassium et en magnésium. Cette recette "100% végétal" **stabilise la glycémie** et est naturellement sans gluten.

### LA PRÉPARATION



**Écrasez** les bananes.

**Mélangez** la farine, la levure, le sirop d'agave et les bananes écrasées dans un saladier.

**Ajoutez** le lait petit à petit pour homogénéiser.

**Faites chauffer** une poêle à crêpes et **huilez-la** légèrement avec de l'essuie-tout.

**Versez** une cuillère à soupe de pâte et **laissez cuire** 1 minute avant de **retourner** le pancake et **poursuivez** la cuisson encore 1 minute.

**Poursuivez** avec le reste de la pâte.

**Dégustez** chaud, nature ou avec un nappage (pâte à tartiner au chocolat, confiture...).

### LES VARIANTES

Remplacez la farine de riz par de la farine de blé et du lait 1/2 écrémé

(\* ) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



# DÉFI ALIMENTATION



## PANCAKES À LA PATATE DOUCE



Pour 18 pancakes



20' préparation et 25' cuisson



Coût\* : 5 €  
soit 0,8 €/pers

### LES INGRÉDIENTS

- 1 patate douce (400gr)
- 4 œufs bio
- 50 gr de farine T55
- 1/2 sachet de levure chimique
- 400 ml (40 cl) de lait
- Une pointe de piment
- Sel, poivre à convenance

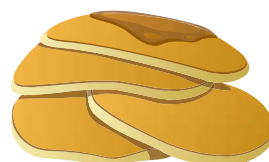
### LES ATOUTS DE LA RECETTE

Les patates douces sont riches en **fibres** et rassasiantes.

Elles stabilisent la glycémie.

Elles sont aussi riches en Vit B6, B9, C et vit A.

### LA PRÉPARATION



**Épluchez** la patate douce, **coupez-la** en dés et **faites-la cuire** à l'eau pendant 10 minutes.

**Déposez** les dés de patates douce dans le bol du blender (ou hachoir) avec les œufs, la farine, la levure et **mixez**.

**Ajoutez** le lait petit à petit et **ajoutez** le sel, le poivre et le piment.

**Faites chauffer** une poêle à crêpes et **huilez-la** légèrement avec de l'essuie-tout.

**Versez** une cuillère à soupe de pâte et **laissez cuire** 1 minute avant de **retourner** le pancake et **poursuivez** la cuisson encore 1 minute.

**Poursuivez** avec le reste de la pâte.

**Dégustez** chaud avec de la salade verte.

(\* ) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



# DÉFI ALIMENTATION



## PANCAKES AUX ÉPINARDS



Pour 6 personnes



20' préparation et 15' cuisson



Coût\* : 4,3 €  
soit 0,7cts/ pers

### LES INGRÉDIENTS

- 300 gr d'épinards surgelés
- 1 œuf
- 100 gr de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 100 ml de lait
- 30 gr de gruyère
- 1 oignon rouge
- Muscade, sel, poivre selon goût

### LES ATOUTS DE LA RECETTE

Apports en fibres par les épinards et en protéines par l'œuf et le fromage

#### Pour la sauce au yaourt :

- 1 yaourt
- 1 gousse d'ail
- 1 c-à-s de jus de citron
- Sel, poivre selon goût

### LA PRÉPARATION



Dans un saladier, **mettre** la farine, la levure, **ajouter** l'œuf. Commencez à **remuer** avec un fouet ou une cuillère en bois, puis **ajouter** le lait petit à petit. **Rajouter** le gruyère. **Réserver**.

**Hacher ou émincer** l'oignon. **Préparer** les épinards selon les instructions sur l'emballage et hachez-les ou émincez-les grossièrement.

**Ajouter** l'oignon, les herbes, le sel, le poivre et les épinards à la préparation et **mélanger** l'ensemble des ingrédients.

Dans une poêle anti-adhésive chaude **cuire** des petits tas de pâte de chaque côté (environ 3/4 min). **Servir** chaud avec une salade ou une sauce au yaourt.

**Pour la sauce yaourt** : **Mélanger** ensemble tous les ingrédients.

(\* ) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte

# PANCAKES POLONAIS AUX POMMES

## POUR 8 PORTIONS



### LES INGRÉDIENTS

- 250g de farine
- 1 paquet de levure de boulanger
- 1 pincée de sel
- 250ml de lait 1/2 écrémé
- 1 œuf battu
- 2 sachets de sucre vanillé ou 20g de sucre
- 2 pommes



### À VOS TÉMOIGNAGES

- C'est avec plaisir que nous attendons les photos de vos réalisations par mail : [projet-alimentaire@alesagglo.fr](mailto:projet-alimentaire@alesagglo.fr)
- Pour tout besoin d'information utilisez aussi cette adresse mail.



### LES PLUS DE LA RECETTE

- Pas besoin de four une simple poêle suffit.
- Peut se conserver au congélateur.
- Les pommes peuvent être remplacées par des poires, une banane, une poignée de myrtille.
- Et pourquoi pas remplacer la moitié de la farine de blé par de la farine de châtaigne.



### LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Éplucher et couper deux pommes en petits dés de 5mm de côté.
- Penser à réaliser cette recette avec différents types de pommes, elles ont toutes un goût différent... et nous avons beaucoup de pommes locales.
- Mélanger la farine, la levure de boulanger, le sucre, l'œuf, le sel et le lait au fur et à mesure.
- Une fois que la pâte est bien lisse ajouter les morceaux de pomme.
- Laisser reposer cette préparation deux heures à air ambiant ou une nuit au réfrigérateur.
- Dans une poêle légèrement huilée, verser à l'aide d'une grosse cuillère des petits paquets de pâte pour former les pancakes.
- Dès que de petites bulles se forment à la surface, retourner pour cuire l'autre face.

# DÉFI ALIMENTATION



## PIZZA



Pour 6 personnes



15' préparation et 20' cuisson



Coût\* : 7,5 €  
soit 1,25 €/pers

## LES INGRÉDIENTS

- 100gr de farine T55
- 50ml d'eau
- 5gr de levure
- 20ml d'huile d'olive
- 5gr de sel
- 1 boîte de concassé de tomates
- 12 olives noires
- 150gr de gruyère râpé
- 1 oignon
- 3 tranches de jambon cuit

## LES VARIANTES

Soyez créatifs pour la garniture de vos pizzas maison, faites la part belle :

- aux légumes (poivron, artichaut, aubergine...)
- à toutes sortes d'aromates (origan, basilic, curry...).

Elles n'en seront que plus légères !

## LA PRÉPARATION

**Pétrir** ensemble l'eau, la levure et la farine pendant 5 minutes.

**Ajouter** le sel et **pétrir** encore 3 minutes.

**Étaler** la pâte et la garnir avec les ingrédients choisis.

**Mettre à cuire** au four (210°C) pendant 10 minutes.



Recette très facile  
et rapide !  
Une alternative  
aux pizzas  
industrielles.

(\* ) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



# DÉFI ALIMENTATION



## RONDELLES DE PATATES DOUCES



Pour 8 personnes



10' préparation et 30' cuisson



Coût\* : 5,4 €  
soit 0,7€/pers

### LES INGRÉDIENTS

- 6 patates douces de taille moyenne
- 1 pincée de piment doux
- 1 c-à-c de paprika
- 1 c-à-c de cumin
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 8 c-à- s d'huile d'olive
- sel, poivre

### LES ATOUTS DE LA RECETTE

Riche en Vitamines A, B6 et B9.

Riche en fibres et bon pouvoir antioxydant.

Une façon savoureuse de consommer des chips, peu calorique car vous contrôlez l'apport en matière grasse.

### LA PRÉPARATION

**Préchauffer** le four à 200°C.

Si les patates douces sont certifiées biologiques, nul besoin de les éplucher. **Lavez-les** simplement sous l'eau avec une brosse.

**Coupez** les en rondelles de 3/4 mm d'épaisseur, à la main ou avec une mandoline.

**Versez-les** dans un saladier et **enrobez-les** avec vos mains d'huile d'olive, sel, poivre, paprika, piment doux, ail et/ou oignon préalablement hachés.

**Disposez-les** dans un plat allant au four en évitant de les superposer pour qu'elles grillent uniformément.

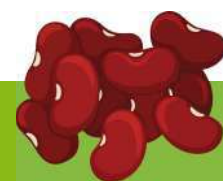
**Enfournez-les** pendant environ 30 minutes en les retournant à mi-cuisson. Les rondelles doivent être tendres au centre et croustillantes à l'extérieur.

**Servez-les chaudes** et utilisez les restes froids dans une salade garnie.

(\* ) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



# DÉFI ALIMENTATION



## STEAK DE HARICOTS ROUGES



Pour 8 personnes



15' préparation et 15' cuisson



Coût\* : 2,5 €  
soit 0,32€/pers

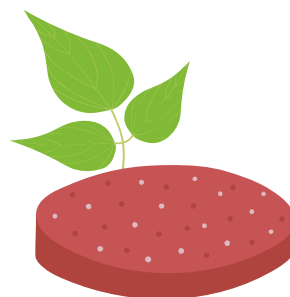
### LES INGRÉDIENTS

- 500 g de haricots rouges (conserves)
- 1 oignon
- 1 œuf
- 2 gousses d'ail
- 2 c-a-c de moutarde
- 100 g de farine
- 2 c-a-s d'huile
- 4 c-a-s d'eau
- 2 c-a-c de cumin
- 2 c-à-s d'herbes de Provence
- sel, poivre

### LES ATOUTS DE LA RECETTE

Riche en **fer**, en **fibres** (bon pour le transit) et **protéines végétales**.

**L'association parfaite** : légumineuse (haricot) et céréale (riz). Très énergétique, équilibré et apport de tous les acides aminés essentiels.



### LA PRÉPARATION

**Emincer** l'ail et l'oignon. Dans une poêle bien chaude, les faire **revenir** avec l'huile d'olive. **Oter** du feu.

Dans le bol du hachoir, **verser** tous les ingrédients et **hacher** jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. **Ajouter** l'œuf.

**Réaliser** 8 steaks avec vos mains (mettre de la farine si la pâte colle) ou utiliser 2 cuillères.

**Faire cuire** 5 minutes dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive en retournant à mi cuisson.

**Déguster chaud** accompagné de salade verte et de riz.

(\* ) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



# Tortilla oignons doux chèvre et miel

## Ingrédients 4 personnes :

- 200g de farine
- 200g fromage blanc
- Sel, poivre
- 1 oignon
- Huile d'olive
- 2 chèvres pélarдон
- Miel



## Préparation :

- Réalisez la pâte à tortilla avec la farine et le fromage blanc, assaisonnez
- Mélangez le tout et formez une boule, divisez en 4
- Étalez en disque 20 cm et cuire 2min de chaque côté à sec
- Réalisez un confit d'oignon
- Garnir les tortilla avec le confit d'oignons, chèvre et miel
- Couper en parts triangle ou roulez....