



DÉFI ALIMENTATION



AUMÔNIÈRE DE POMMES AU SIROP D'ÉRABLE



4 personnes



30' préparation et 30' repos



Coût* : 4 €
soit 1 €/pers

LES INGRÉDIENTS

Pour les crêpes :

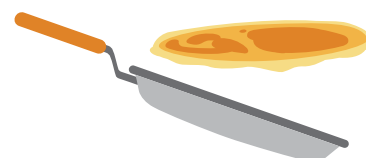
- 170 gr de farine T55
- 3 œufs bio
- 65 gr de sucre
- 330 ml de lait 1/2 écrémé
- 15 gr de beurre
- 1 pincée de sel

Pour la garniture de pommes:

- 4 pommes
- 30gr de beurre
- 20gr de sucre
- 4 c-à-s de sirop d'érable

LES ATOUTS

Original
Savoureux
Fruité !



LA PRÉPARATION

Préparation des crêpes : Mettez le sucre, le beurre fondu, le sel et les œufs dans un saladier. Battez l'ensemble et ajoutez progressivement la farine et un peu de lait pour éviter les grumeaux. Délayez ensuite avec le reste de lait. Laissez la pâte reposer au frais pendant 30 minutes. Faites cuire les crêpes dans une crêpière chaude. Réservez.

Préparation de la garniture : épluchez les pommes et coupez-les en petits morceaux. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu de beurre et de sucre jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Préparation de l'aumônière : répartissez les pommes sur chaque crêpe et refermez l'aumônière en resserrant la crêpe ou avec 2 cure-dents. Nappez d'une cuillère à soupe de sirop d'érable par crêpe. Enfournuez 5 minutes au four en surveillant la cuisson. Servez avec une boule de glace à vanille pour plus de plaisir !

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



Banana Bread

Ingédients :

- 4 bananes
- 1 œuf
- 70g de purée d'arachide ou d'oléagineux
- 130g de farine au choix
- 40g de sirop d'agave
- 40g de lait végétal
- ½ sachet de levure
- 60g de chocolat noir 70% (facultatif)
- 1 pincée de sel

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C. Écraser 3 bananes dans un saladier, ajouter l'œuf, le lait et le sirop d'agave. Mélanger puis ajouter la purée d'arachide.
- Ajouter ensuite la farine, la levure et le sel.
- Ajouter le chocolat coupé en dés.
- Chemiser un moule à cake de papier sulfurisé et verser la préparation dedans.
- Ajouter par-dessus la dernière banane coupée dans la largeur en décoration.
- Enfourner 25 minutes environ. Le cake se conserve 3-4 jours dans un contenant hermétique.



DÉFI ALIMENTATION

BANANE GLACÉE AU CHOCOLAT



6 personnes



10' préparation et 45' congélation



Coût* : 1,70€
soit 20cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- 3 Bananes
- 80 gr de chocolat noir BIO

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Riche en fibre et en magnésium la banane à un faible indice glycémique quand elle est peu mûre.

LA PRÉPARATION

Faire fondre le chocolat au bain marie.

Peler et couper les bananes en tronçons de 2 cm d'épaisseur.

Plonger les tronçons de banane dans le chocolat fondu et les **poser** sur une grille ou du papier cuisson.

Placer au congélateur pour 45 minutes environ.

C'est prêt !



VARIANTES

Peut se faire avec des grains de raisin (on ne trempera que la moitié du grain dans le chocolat) ou d'autres fruits (poires, pommes ananas...)

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

Fiche recette proposée par la FD CIVAM du Gard



Barres de céréales aux flocons d'avoine

Ingrédients pour 10 à 12 barres :

- 60 g de raisins secs
- 70g de chocolat noir
- 40g de beurre de cacahuètes
- 180g de compote de pommes sans sucre ajouté
- 150g de flocons d'avoine



Préparation :

- Chemiser un moule à cake de film alimentaire.
- Mélanger dans un saladier la compote de pommes, le beurre de cacahuètes et les raisins secs.
- Incorporer les flocons d'avoine.
- Verser la préparation dans le moule à cake et bien tasser.
- Faire fondre le chocolat et le verser au-dessus de la préparation, l'étaler sur toute la surface.
- Réserver au réfrigérateur minimum 2h.
- Découper les barres de céréales.



Biscuit "Chausson, pâte brisée sucrée" Momie, fantôme, araignée...

Ingédients :

- 200g farine+ 1 cs sucre
- 75 g beurre
- 1 œuf, sel
- +/- 40 ml eau



Préparation :

- Mélangez-le sucre, la farine et le sel
- Ajoutez le beurre en petit dès, mélangez
- Ajoutez l'œuf et l'eau, formez une pâte homogène et laissez reposer 30 min
- Garnir avec fruit, confiture et réaliser vos formes



DÉFI ALIMENTATION

BISCUITS FAÇON GRANOLA



20 petits granola



20' préparation et 15' cuisson



Coût* : 1,85€
soit 20cts/
pers

LES INGRÉDIENTS

- 100 gr de flocons avoine
- 100 gr de farine
- 40 gr de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50 gr de beurre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 50 à 60 gr d'eau
- 80 gr de chocolat noir

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Les flocons d'avoine rendent cette recette très digeste et légère.



LA PRÉPARATION

Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole. **Mixer** les flocons d'avoine. **Les mélanger** à la farine, le sucre, le sucre vanillé, le sel et la levure. **Ajouter** le beurre fondu, puis l'eau. **Mélanger** jusqu'à l'obtention d'une pâte qui se tient. Idéalement **laisser reposer** environ 1h00 au frais. **Préchauffer** le four à 180°C. **Étaler** la pâte au rouleau, pas trop finement. **Emporte-pièces** avec un verre du diamètre souhaité. **Cuire** 10 à 12 min. **Laisser refroidir** quelques minutes. **Faire fondre** le chocolat au bain marie. **Recouvrir** une face de chaque biscuit avec du chocolat (**déposer** un peu de chocolat avec une petite cuillère et **étaler**). **Mettre au frais** pour que le chocolat fige.

VARIANTES

Remplacer le beurre par de l'huile de coco, le sucre et le sucre vanillé par du sucre de canne vanillé fait maison, la levure par 0,5 c à c de bicarbonate de soude, 50 gr de farine de blé par 25 gr de farine de petit épeautre + 25 gr de noix de coco râpée.

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



DÉFI ALIMENTATION

BISCUITS FAÇON MINIS ROULÉS



12 Minis roulés



15' préparation et 15' cuisson



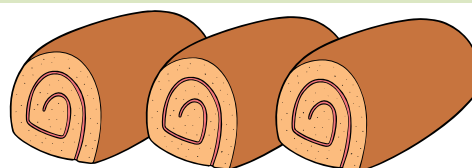
Coût* : 2,30
soit 20cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- 3 œufs BIO
- 115 gr de sucre
- 115 gr de farine
- 3 cs de lait 1/2 écrémé Bio
- 1 pincée de sel
- 150 gr de confiture

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Ces mini roulés sont riches en protéines.
Attention cependant à l'apport en sucre!



LA PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C. **Séparez** les blancs des jaunes. Dans un saladier, **fouettez** les jaunes avec le sucre. **Ajoutez** doucement la farine, puis le lait. La pâte doit être bien lisse.

Mettez une pincée de sel dans les blancs et **montez-les** en neige. **Ajoutez-les** délicatement et en plusieurs fois au mélange précédent. **Mélangez** doucement avec une cuillère en bois.

Déposez une feuille de papier cuisson sur une plaque allant au four. **Huilez** légèrement le papier cuisson pour faciliter le démoulage du roulé. **Disposez** la pâte sur la plaque, finement et uniformément. **Faites cuire** au four 10 à 15 minutes. La pâte doit être bien dorée, mais pas trop, sinon il sera impossible de la rouler !

Une fois sortie du four, **décolliez** la pâte du papier et **posez** cette grande plaque de gâteau sur une feuille de papier cuisson. **Étalez** finement de la confiture dessus. **Découpez** 6 petits rectangles (de 5 à 6 cm de large) que vous **diviserez** en 2 moitiés égales, et **roulez** chaque moitié de façon à obtenir des minis roulés super bien roulés ! Vous **pouvez recouper** les bords avec un couteau bien aiguisé, pour un tourbillon plus net. Bon ap' !

VARIANTES

Toutes les confitures sont possibles ainsi que la pâte à tartiner au chocolat

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

BISCUIT ROULÉ AU CHOCOLAT ET À LA PATATE DOUCE (POUR 10 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS

- Pour la pâte à tartiner au chocolat :
- 400g de patate douce épluchée et cuite à la vapeur
- 100g de poudre d'amandes
- 100g de chocolat noir fondu
- Pour le biscuit :
- 4 œufs
- 60g de sucre
- 125g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 4 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger



LE CONSEIL DE JULIE

- La préparation au chocolat peut très bien remplacer la pâte à tartiner sur des tartines de pain. Elle se conserve 5 jours au réfrigérateur.



LES PLUS DE LA RECETTE

- Pour varier le goût de la pâte à tartiner vous pouvez :
- Ajouter le zeste d'une orange bio ou une demi cuillère à café de cannelle
- Remplacer la poudre d'amande par de la poudre de noisettes torréfiée
- Le biscuit peut également être fourré avec du coulis de framboise ou de la compote de pomme. Faites jouer votre imagination.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Avant tout, préchauffer le four à 180°C et mettre une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de cuisson
- 1 : monter les blancs en neige à l'aide d'un batteur électrique
- 2 : mélanger les jaunes d'œuf et le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse
- 3 : ajouter l'eau de fleur d'oranger puis la farine et la levure jusqu'à ce que le mélange soit homogène
- 4 : incorporer délicatement les blancs d'œufs en trois fois
- 5 : verser le mélange sur la feuille de cuisson, lisser sur 1 cm d'épaisseur et enfourner 12 minutes à 170°C
- 6 : humidifier un torchon qui servira à enrouler le biscuit dès la fin de la cuisson
- 7 : mixer tous les ingrédients de la pâte à tartine jusqu'à obtenir un mélange homogène
- 8 : étaler la pâte sur le biscuit roulé et enrouler à nouveau puis réserver au frais

BISCUITS DE FÊTE GINGEMBRE CITRON

(À PARTIR DE 3 ANS)



LES INGRÉDIENTS

- 400 g de patate douce cuite et réduite en purée (cuisson vapeur ou au micro ondes)
- 50 g de beurre
- 100 g de poudre d'amande
- 2 œufs
- Le zeste d'un citron bio
- 2 cuillères à café de gingembre moulu
- 70 g de sucre (idéalement complet)
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 200 g de farine



LES CONSEILS DE JULIE

- Les avantages de la poudre d'amande : source de graisses insaturées bonnes pour le cœur, riche en vitamine E, antioxydant important, apport de fibres, magnésium, calcium et protéines végétales. Permet d'obtenir une texture douce et légèrement humide.
- Le zeste de citron favorise la découverte des goûts acides chez les enfants.



LES PLUS DE LA RECETTE

- Moelleux grâce à la patate douce et à la poudre d'amande.
- Parfumés grâce au citron et au gingembre.
- Riches en fibres, minéraux et vitamines.
- Moins sucrés que les biscuits traditionnels.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger la purée de patate douce avec le beurre fondu.
- Ajouter les œufs, le sucre, le zeste de citron et le gingembre.
- Incorporer la poudre d'amande, la farine, la levure et la pincée de sel.
- Travailler la pâte jusqu'à obtenir une texture homogène et souple.
- Placer la pâte dans une poche à douille (ou un sac congélation coupé dans un angle).
- Former de petits serpentins, spirales ou bâtonnets sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Cuire 15 à 18 minutes : les biscuits doivent rester légèrement dorés mais moelleux.
- Laisser refroidir avant de déguster.

BISCUITS ITALIENS À L'ORANGE

INGRÉDIENTS :

300 G DE POUDRE D'AMANDE
70 G DE SUCRE GLACE
1 PINCÉE DE SEL
2 ORANGES BIO
1 CUILLÈRE À SOUPE DE SIROP D'AGAVE
1 BLANC D'ŒUF



PRÉPARATION :

- **PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180°C**
- **MÉLANGER DANS UNE JATTE 200 G POUDRE D'AMANDE (GARDER 100 G), SUCRE GLACE ET SEL**
- **AJOUTER LE ZESTE DE DEUX ORANGES**
- **MÉLANGER À LA MAIN**
- **PRESSER 1 ORANGE, ET AJOUTER LE SIROP D'AGAVE**
- **RAJOUTER À LA JATTE ET MÉLANGER AU FOUET**
- **RAJOUTER LE BLANC D'ŒUF ET MÉLANGER AU FOUET.**
- **RAJOUTER LES 100 G RESTANT DE POUDRE D'AMANDE EN PLUSIEURS FOIS**
- **FAIRE UN BOUDIN DE LA PÂTE OBTENUE EN LA ROULANT DANS DU SUCRE GLACE**
- **FORMER DES NAVETTES (TOUTES DE LA MÊME TAILLE)**
- **POSER SUR UNE PLAQUE AVEC DU PAPIER CUISSON**
- **CUIRE À 180°C PENDANT 13 À 15 MINUTES.**

BRIOCHETTES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

(POUR 8 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS

- 180 g de farine
(possibilité d'utiliser de la farine semi complète)
- 1 banane (environ 120 g)
- 200 g de fromage frais (type cottage cheese ou Saint Moret mais réalisable aussi avec du fromage blanc)
- 1/2 sachet de poudre à lever
- 100 g de pépites chocolat noir (ou chocolat en plaquette haché)



LES CONSEILS DE JULIE

- Rapide à réaliser.
- Peut se cuire également à la vapeur si on ne possède pas de four



LE PLUS DE LA RECETTE

- Recette adaptée aux enfants de moins de 3 ans car sans sucres rapides ajoutés.
- Recette sans œufs pour les allergies



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Épluchez la banane et écrasez-la à la fourchette dans un grand bol jusqu'à obtenir une purée lisse. Cette purée de banane apportera de la douceur et de l'humidité à la pâte.
- Dans un autre bol, mélangez la farine, la poudre à lever. Mélangez bien pour bien répartir la levure.
- Ajoutez les 200 g de fromage frais à la purée de banane. Mélangez bien jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Cela va apporter de la texture et de l'onctuosité à votre pâte.
- Incorporez les ingrédients secs (farine + levure) au mélange de banane et de fromage frais. Mélangez délicatement à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène, mais sans trop la travailler pour éviter que le cake ne devienne trop dense.
- Incorporez les pépites de chocolat à la pâte. Mélangez doucement pour répartir uniformément les pépites sans les faire fondre.
- Sur une feuille papier sulfurisé, disposez 8 petits tas de pâte à l'aide de deux cuillères à soupe.
- Enfournez le four préchauffé et laissez cuire pendant environ 40 minutes. Vérifiez la cuisson en insérant une lame de couteau au centre du cake : elle doit ressortir propre ou légèrement humide.
- Une fois la cuisson terminée, laissez refroidir dans le moule pendant 10 minutes.
- Démoulez-le et laissez-le refroidir complètement sur une grille avant de le découper.



Ingrédients

Pour le biscuit roulé :

- 4 oeufs
- 120 g de sucre
- 60 g de farine
- 40 g de Maïzena
- 70 g de beurre fondu

Pour la ganache :

- 200 g de chocolat à cuire
- 20 cl de crème fraîche
- 50 g de beurre



8 personnes



20' préparation

20' cuisson



Préparation

Préchauffer le four à 210° et tapisser une plaque de papier sulfurisé beurré.

Séparer les jaunes d'oeufs des blancs, fouetter les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis ajouter la farine et la Maïzena tamisées.

Battre les blancs en neige fermes puis les mélanger délicatement à la préparation précédente tout en versant le beurre fondu. Etaler cette pâte en formant un rectangle sur le papier sulfurisé et enfourner pour 8 min.

Sortir le biscuit du four, le poser sur un torchon, le rouler sur lui même avec le torchon et le laisser refroidir.

Faire chauffer la crème et le beurre dans une casserole. Casser le chocolat en morceaux dans un saladier et y verser la crème chaude. Mélanger à l'aide d'un fouet, jusqu'à obtention d'une crème homogène. **Fouetter à l'aide d'un batteur électrique**, jusqu'à ce que la ganache s'éclaircisse. Dérouler le biscuit et y étaler la moitié de la ganache à l'aide d'une spatule.

Rouler le biscuit puis l'envelopper dans du film alimentaire, bien serré. Laisser reposer au frais pendant au moins une heure.

Tartiner le reste de ganache sur l'extérieur de la bûche et faire des sillons à l'aide d'une fourchette pour imiter l'écorce de bois.

Les variantes

Zestez une orange bio sur votre bûche : en plus de décorer, cela apportera un délicat parfum d'agrumes !

BÛCHE DE NOËL À LA PATATE DOUCE, POMMES ET DATTES (POUR 10 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS



- 400 g de patate douce cuite et réduite en purée
- 4 œufs (blancs montés en neige, jaunes incorporés dans la pâte)
- 150 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- Pour la garniture :
- 3 pommes à cuisson (type Reinette, Boskoop, Canada)
- 200 g de dattes dénoyautées
- 150 g de fromage frais type Philadelphia



LES CONSEILS DE JULIE

- Pour les enfants de 6 mois à 6 ans : choisir un fromage frais pasteurisé et non allégé.
- Recette compatible avec la diversification alimentaire.
- Texture moelleuse, adaptée aux jeunes enfants et aux familles



LE PLUS DE LA RECETTE

Dans l'ensemble, une bûche plus saine :

- Sans sucre ajouté, la douceur vient du fruit et de la patate douce.
- Riche en fibres : le transit est aidé et la satiété atteinte.
- La patate douce, riche en fibres douces, est bien tolérée dès 6 mois.
- La pomme est riche en fibres solubles (pectines), douces pour le transit, régulatrices de la glycémie.
- Les dattes apportent un sucre 100 % naturel, riche en fibres, ce qui adoucit la réponse glycémique.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

1) Le biscuit roulé

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger la purée de patate douce avec les jaunes d'œufs.
- Ajouter la farine et la levure.
- Monter les blancs en neige bien fermes puis les incorporer délicatement à la préparation.
- Étaler la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson, en formant un grand rectangle.
- Cuire 12 à 15 minutes : le biscuit doit rester souple.
- À la sortie du four, rouler le biscuit dans un torchon humide pour qu'il garde sa souplesse.

2) La garniture aux pommes

- Éplucher et couper les pommes en morceaux.
- Les faire cuire à feu doux jusqu'à obtenir une compote épaisse, sans ajout de sucre.
- Laisser refroidir.

3) Le glaçage dattes-fromage frais

- Mixer les dattes avec un petit peu d'eau pour obtenir une pâte lisse.
- Ajouter le fromage frais et mixer à nouveau pour obtenir une crème homogène.

4) Le montage

- Dérouler le biscuit et étaler la compote de pommes dessus.
- Rouler délicatement la bûche.
- La recouvrir du glaçage dattes-fromage frais et Réserver au frais au moins 2 heures avant dégustation.



Cake aux fruits secs

Ingrédients :

- 300g de farine
- 2 œufs
- 400 ml de lait demi écrémé
- 80g de sucre ou 2 cuillères à soupe de miel
- 50g d'abricots secs
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 90g de raisins secs
- 1 sachet de levure chimique



Préparation :

- Préchauffer le four à 180 degrés, chaleur tournante.
- Battre les œufs.
- Ajouter le sucre ou le miel, la farine, la levure et l'huile.
- Incorporer le lait.
- Rajouter les fruits secs. (Possibilité d'en garder une poignée à mettre en décoration au-dessus de la pâte avant d'enfourner)
- Chemiser un moule puis verser la pâte.
- Enfourner pour 40 à 45min.
- Laisser refroidir puis découper des tranches.
- Déguster.



Cake aux amandes entières et noix de cajou

Ingrédients :

- 300g de farine
- 2 œufs
- 400 ml de lait demi écrémé
- 80g de sucre ou 2 cuillères à soupe de miel
- 80g d'amandes entières
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 50g de noix de cajou
- 1 sachet de levure chimique



Préparation :

- Préchauffer le four à 180 degrés, chaleur tournante.
- Battre les œufs.
- Ajouter le sucre ou le miel, la farine, la levure et l'huile.
- Incorporer le lait.
- Rajouter les fruits à coques. (Possibilité d'en garder une poignée à mettre en décoration au-dessus de la pâte avant d'enfourner)
- Chemiser un moule puis verser la pâte.
- Enfourner pour 40 à 45min.
- Laisser refroidir puis découper des tranches.
- Déguster.

CAKE D'AUTOMNE AU POTIMARRON

(POUR 10 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS

- 400 g de potimarron râpé
- 230 g de farine
- 100 g de poudre d'amande
- 130 g de sucre (de préférence complet)
- 80 g d'huile de colza
- 100 ml lait (ou lait d'amande pour les enfants APLV)
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de gingembre râpé
- 60 g de fromage frais au lait pasteurisé
- 30 g de sucre blanc



LES CONSEILS DE JULIE

- Choisir de la matière grasse de bonne qualité : l'huile de colza apporte de bons acides gras essentiels.



LE PLUS DE LA RECETTE

- Riche en fibres et en vitamines : le potimarron apporte fibres et bêta-carotène (précurseur de la vitamine A) et passe incognito dans la recette.
- Texture moelleuse : le potimarron râpé et la poudre d'amande garantissent un résultat tendre et parfumé.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Dans un grand saladier, mélanger farine, poudre d'amande, sucre, levure, cannelle et gingembre.
- Dans un autre récipient, battre les œufs avec l'huile de colza et le lait.
- Ajouter le potimarron râpé et bien mélanger.
- Mélanger les deux préparations des deux saladiers.
- Verser la préparation dans un moule à cake beurré et fariné.
- Enfourner à 180°C pendant 40 à 50 minutes (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche).
- Préparer le glaçage (facultatif) : mélanger le fromage frais avec le sucre blanc.
- Tartiner le dessus du cake refroidi avec ce glaçage pour une touche gourmande.

CAKE FRAMBOISES BETTERAVES

(POUR 10 PORTIONS)



LES CONSEILS DE JULIE

- Variante de fruits : myrtilles, des mûres ou des fraises, ...
- N'hésitez pas à couper votre cake en tranches et à le congeler.



LES + DE LA RECETTE

- Sans produit laitiers (allergie)
- Riche en fibres et en anti oxydants



LES INGRÉDIENTS

- 250 g de betteraves cuites (environ 3 petites betteraves)
- 250 g de framboises fraîches ou surgelées
- 200 g de farine (tamisée)
- 100 g de sucre (sucre en poudre ou complet ou de coco pour une version plus saine)
- 3 œufs
- 50 ml d'huile végétale (huile de tournesol ou huile d'olive douce)
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 80 g de poudre d'amandes (facultatif, pour une texture plus moelleuse)
- Jus d'un 1/2-citron (touche de fraîcheur)



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Mixez les betteraves cuites jusqu'à obtenir une purée lisse et homogène.
- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Dans un grand bol, tamisez la farine et la levure chimique.
- Ajoutez la poudre d'amandes et une pincée de sel. Mélangez bien.
- Dans un autre bol, fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne légèrement mousseux.
- Ajoutez l'huile végétale et le jus de citron. Mélangez.
- Incorporez la purée de betterave à ce mélange, en remuant bien pour bien l'intégrer.
- Ajoutez délicatement les ingrédients secs (farine, levure, etc.) au mélange humide.
- Ajoutez doucement les framboises à la pâte. Si les framboises sont surgelées, il est préférable de les ajouter sans les décongeler pour éviter qu'elles ne se décomposent trop.
- Tapissez-le de papier sulfurisé le moule à cake
- Versez la pâte dans le moule et lissez le dessus à l'aide d'une spatule.
- Enfournez pendant 50 à 60 minutes, ou jusqu'à ce qu'une lame de couteau insérée au centre en ressorte propre. Si le cake brunit trop vite, couvrez-le d'une feuille de papier aluminium.
- Laissez le cake refroidir pendant quelques minutes avant de le démouler.
- Laissez-le refroidir complètement sur une grille avant de le découper.



Cake poudre d'amandes et cerneaux de noix

Ingrédients :

- 200g de farine
- 2 œufs
- 1 yaourt
- 80g de sucre ou 2 cuillères à soupe de miel
- 100g de poudre d'amandes
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 100g de cerneaux de noix
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café de bicarbonate



Préparation :

- Préchauffer le four à 180 degrés, chaleur tournante.
- Battre les œufs.
- Ajouter le sucre ou le miel, le yaourt et la poudre d'amandes, puis la farine, la levure, le bicarbonate et l'huile.
- Rajouter les noix. (Possibilité d'en garder une poignée à mettre en décoration au-dessus de la pâte avant d'enfourner)
- Chemiser un moule puis verser la pâte.
- Enfourner pour 40 à 45min.
- Laisser refroidir puis découper des tranches.
- Déguster.



CARPACCIO DE FRAISES AU VINAIGRE BALSAMIQUE

Ingédients :

500 g de fraises Gariguettes ou Maras des bois
3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
1 cuil. à café de sucre
10 petites feuilles de basilic
sucre glace

Instructions :

1. Rincez et séchez le basilic, effeuillez-le. Faites bouillir le vinaigre balsamique, le sucre et 2 cuillerées à soupe d'eau 3 min dans une petite casserole.
2. Équeutez les fraises, coupez-les en lamelles dans la longueur et disposez-les sur un plat
3. Déposez une goutte de vinaigre balsamique sur chaque lamelle, répartissez le basilic dessus et saupoudrez d'un nuage de sucre glace.
4. Couvrez de film étirable et laissez mariner au réfrigérateur au moins 30 min avant de servir.



CAROTTE CAKE AUX PISTACHES GLACÉ AU GINGEMBRE

Préparation : 15 min | Cuisson : 45 min à 180°

Ingrédients pour un cake 8 à 10 personnes :

- 150 gr de farine T65
- 150 gr de sucre
- 150 gr huile d'olive
- 150 gr de carotte râpée grossièrement
- 4 œufs
- 2 c. à s. de 4 épices
- 1 pincée de sel
- 100 gr de pistaches concassées et torréfiées
- 1 sachet de sucre vanillé ou 1 c. à c. de vanille en poudre
- 1 sachet de levure chimique

Ingrédients pour le glaçage au gingembre frais ou en poudre :

- 100 g de sucre glace
- 3 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à c. de gingembre frais râpé ou 1/2 c. à c. en poudre
- Optionnel : 1 c. à c. de miel (acacia) pour un goût plus doux et brillant





CAROTTE CAKE AUX PISTACHES GLACÉ AU GINGEMBRE

Préparation du cake :

- Préchauffez le four à 180°C
- Mélanger la farine, le sucre, la vanille, les épices, la levure chimique et 1 pincée de sel
- Ajouter les œufs
- Ajouter l'huile d'olive
- Ajouter les carottes râpées
- Concasser et torréfier les pistaches et les ajouter à la préparation
- Huiler et fariner un moule à cake et verser la préparation
- Enfourner 45 min

Préparation du glaçage:

- Mélanger le sucre glace avec le jus de citron
- Ajouter le gingembre.
- Fouetter jusqu'à une texture lisse.
- Ajuster la consistance au besoin.
- Étaler sur le cake froid





DÉFI ALIMENTATION

CARROT CAKE FACILE



8 personnes



30' préparation et 45 'cuisson



Coût* : 2,8€
soit 35cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- 160 gr de beurre - 1 pincée de sel
- 240 gr de farine - 1 c à s de citron
- 150 gr de sucre - 180 gr de carottes Bio
- 1 c à c de levure chimique
- 0,5 c à c de cannelle - 2 gros œufs Bio
- 0,5 c à c de gingembre en poudre
- 0,5 c à c de noix de muscade
- 0,5 c à c d'extrait de vanille
- 60 ml de lait 1/2 écrémé

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Un dessert gourmand qui comporte un légume!



LA PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C. **Beurrer et fariner** un moule à cake.

Faire fondre le beurre dans une petite casserole sur feu moyen. Le beurre va commencer à mousser et à se craqueler, puis à brunir légèrement. **Secouer** la casserole de temps à autre pour **remuer** le beurre (ne pas utiliser de cuillère). Lorsque le beurre prend une couleur brune et commence à sentir la noisette, **retirer** la casserole du feu et **transférer** dans un bol pour interrompre la cuisson immédiatement. **Laisser refroidir**.

Dans un saladier, **mélanger** ensemble la farine, le sucre, la levure chimique, le sel et les épices (cannelle, gingembre et noix de muscade).

Préparer le lait caillé (babeurre) : **ajouter** une cuillère à soupe de jus de citron dans le fond d'un verre mesureur puis **verser** du lait par dessus jusqu'à atteindre 60 ml. **Mélanger et laisser reposer** pendant 10 minutes avant utilisation.

Dans un saladier de taille moyenne, **fouetter** les œufs, la vanille et le lait caillé. **Incorporer** les carottes râpées. **Verser** le beurre refroidi et **fouetter** jusqu'à incorporation totale.

Ajouter la préparation d'œufs au mélange de farine et **bien mélanger**. **Verser** la préparation dans le moule à cake et **enfourner** pendant 45 minutes environ (ou jusqu'à ce que la lame du couteau insérée dans son centre ressorte propre). **Rétirer** du four et **laisser refroidir** dans le moule pendant au moins 15 minutes avant de **démouler et de laisser refroidir** complètement.

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



DÉFI ALIMENTATION



CHARLOTTE AUX FRUITS



6 personnes



15' préparation et 60' au frais



Coût* : 5,75 €
soit 0,95 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 500 g de fromage blanc en gros pot
- 250g de fruits au sirop ou frais
- 20 boudoirs (ou biscuits cuiller)
- 2 sachets de sucre vanillé

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Dessert léger, frais et gourmand qui apporte du calcium, des protéines et des fibres.



LA PRÉPARATION

Couper les fruits en morceaux, en **réserver** quelques uns pour la décoration. **Vider** le fromage blanc dans un saladier, le **sucrer et mélanger**.

Laver le pot de fromage blanc, puis en **tapisser** le fond puis les côtés avec les boudoirs (côté sucré et bombé vers l'extérieur) **trempés** au préalable rapidement dans le sirop des fruits.

Verser une couche de fruits puis une couche de fromage blanc dans le fond du pot, alterner les couches jusqu'à ce que le pot soit presque plein.

Recouvrir d'une couche de boudoirs, face sucrée à l'intérieur. **Mettre** une assiette ou du papier cellophane dessus et **mettre au réfrigérateur** au moins 1h00.

Servir sur un plat en **retournant le pot** (éventuellement percer le fond avec la lame d'un couteau pour faciliter le démoulage) et en **décorant** avec les fruits restants.

LES VARIANTES

Si vous choisissez des fruits frais, pensez à varier en fonction de la saison : fraises au printemps, poires en hiver, pêches en été !

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



Clémentines rôties au thym, miel et citron

Préparation : 5 min | Cuisson : 15 min

Ingédients :

- 1 kg de clémentines (environ 8 à 10 pièces selon taille)
- 4 c. à soupe de miel (ou sirop d'érable)
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 citron bio (zeste finement râpé)
- 6 à 8 brins de thym frais
- Option : quelques pistaches concassées ou amandes effilées pour le croquant

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Éplucher les clémentines et les couper en tranches épaisses ou en quartiers. Assaisonner
- Disposer les clémentines dans un plat allant au four.
- Arroser avec le miel et le jus de citron.
- Saupoudrer de zeste de citron et parsemer de feuilles de thym.
- Enfourner 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les clémentines soient légèrement caramélisées mais encore juteuses.
- Option : 1-2 minutes sous le gril pour un léger doré.
- Servir tiède, avec éventuellement quelques pistaches ou amandes effilées pour le croquant.



COOKIES BANANE CHOCOLAT

(POUR 12 PORTIONS)



À VOS TÉMOIGNAGES

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



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Préchauffer le four à 160°C
- Écraser les bananes dans un grand saladier à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une pâte.
- Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.
- Laisser reposer au frais 30 min.
- Préchauffer le four à 180°C.
- À l'aide d'une cuillère à glace, former 16 boules de pâte en forme de cookie et les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson puis, les aplatir pour leur donner la forme et la taille de cookie souhaitées.
- Enfourner et cuire pendant 15 min.
- Sortir les cookies du four et les laisser refroidir complètement avant de les déguster.



LES INGRÉDIENTS

- 200g de flocons d'avoine sans gluten
- 2 bananes mûres écrasées
- 125g de beurre de cacahuète ou d'arachide

Ingrédients optionnels

- 2 c-à-s de sirop d'érable
- ½ c-à-c de fleur de sel
- ½ c-à-c d'extrait de vanille
- 50 à 100g de grosses pépites de chocolat
- 45g de cranberries séchées
- 25g de noix de pécan



LES PLUS DE LA RECETTE

- Ces cookies sont sans huile, sans œuf, sans produit laitier, sans gluten, sans sucre ajouté et n'en sont pas moins simplement délicieux ! Pour encore plus de gourmandise, ajouter des pépites de chocolat noir, des cranberries, des noix de pécan hachées... Un vrai bonheur ! Vous pouvez aussi ajouter une pincée de fleur de sel pour relever le goût du chocolat et un peu d'extrait de vanille pour plus de saveur...



Cookies sans sucre ajouté

Ingrédients :

- 140g de flocons d'avoine
- 50g de poudre d'amandes
- 50g de beurre de cacahuètes
- 90g de compote sans sucre ajouté
- 40g de pépites de chocolat



Préparation :

- Préchauffer le four à 180 degrés, chaleur tournante.
- Mettre dans un saladier tous les ingrédients et mélanger de façon homogène.
- Former des boules de la grosseur des biscuits souhaitée.
- Enfourner pour 12 à 15min.
- Laisser refroidir.
- Déguster.





Coulis de Fruits pour aromatiser

Sans cuisson pour les vitamines et les minéraux

Ingrédients :

- Fruits de saison
- 1 jus de citron
- Sirop d'agave

Préparation :

- Laver, égoutter et sécher les fruits.
- Si les fruits sont dur, vous pouvez les blanchir 1 à 2 minutes dans de l'eau bouillante.
- Mixer les fruits.
- Passer les au chinois pour enlever peau et graines.
- Rajouter maximum 5 cuillère de sirop d'agave pour 500g de fruits et un jus de citron.
- Conserver dans un pot au frigo.
- Vous pouvez vous en servir pour aromatiser un yaourt de brebis nature.



DÉFI ALIMENTATION



CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT



Pour 10 petits pots



10' préparation et 10' cuisson



Coût* : 4 €
soit 0,40 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 200 g de chocolat
- 1L de lait de vache
- 30g de sucre
- 30g de fécule de maïs

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Pour une crème dessert **100% végétale**, remplacez le lait de vache par la boisson végétale de votre choix (soja, amande, riz, etc.)

Vous pouvez aussi varier les parfums de votre crème dessert : citron, café, vanille, aux plantes, etc.



LA PRÉPARATION

Dans une casserole, **verser** le lait froid et **ajouter** la fécule de maïs.

Au fouet, **mélanger** bien pour que la fécule se dilue dans le lait. **Faire** la même chose avec le sucre.

Ajouter le chocolat préalablement coupé en morceaux.

Mettre la casserole à chauffer à feu moyen en **mélangeant** régulièrement avec le fouet.

Quand la préparation commence à s'épaissir, **continuer à mélanger** sans arrêt.

Une fois que la préparation s'est bien épaissie, **retirer** la casserole du feu et **verser** immédiatement dans vos petits pots en verre.

Les crèmes se consomment froides et peuvent se conserver plusieurs jours au frais.

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



Crème de melon à la cardamome

Ingrédients 4 pers:

- 300 g de chair de melon
- 30 cl de lait
- 10 cl de crème liquide
- 2 jaunes d'œufs
- 40 g de fécule de maïs
- 70 g de miel
- 6 gousses de cardamome verte

Instructions :

1. Couper en morceaux et mixer la chair de melon.
2. Dans une casserole, faites chauffer le lait avec les gousses de cardamome, retirer du feu et laisser infuser 10 minutes.
3. Dans un saladier, battre les jaunes d'œufs avec le miel puis ajouter la fécule de maïs et la chair de melon mixée. Mélanger.
4. Ajouter le lait chaud filtré. Mélanger.
5. Verser le tout dans une casserole. Laisser chauffer en ajoutant la crème liquide.
6. Mélanger délicatement jusqu'à obtenir une texture nappante.
7. Laisser refroidir et réserver au frais 1 heure.
8. Verser dans des verrines et décorer à votre guise.



Croustifondants aux fruits rouges

Ingrédients :

- 1 banane
- 50g de petits flocons d'avoine
- 1 CS d'huile de coco (ou 20g de beurre)
- 1 CS de sirop d'agave (ou 2 CS de sucre)
- 2 poignées de fruits rouges frais ou surgelés

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier, écraser la banane avec le dos d'une fourchette.
- Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.
- Verser sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.
- Étaler en une couche fine et enfourner 25 minutes.
- Laisser refroidir et découper des carrés.
- Se conservent 3-4 jours au frais.



DÉFI ALIMENTATION



CRUMBLE AUX POMMES



8 personnes



25' préparation et 35' cuisson



Coût* : 2,75 €
soit 0,35 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 1 kg de pommes
- 150 g de farine
- 100 g de sucre
- 120 g de beurre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Permet de consommer des fruits et d'utiliser des fruits trop mûrs ou abîmés

LA PRÉPARATION

Sortir le beurre du frigo et le couper en petits morceaux. Le laisser **ramollir** à température ambiante pendant le reste de la recette. **Préchauffer** le four à 190°C.

Éplucher les pommes, les épépiner et les **couper** en morceaux homogènes.

Dans une casserole, faire **fondre** un peu de beurre et **ajouter** les morceaux de pomme. Les **cuire** à feu doux 10 minutes environ pour que les pommes commencent à perdre leur eau. Les verser dans un plat à gratin.

Préparer la pâte à crumble : dans un saladier, **mélanger** la farine et le sucre, puis **ajouter** le beurre ramolli. **Travailler** le mélange du bout des doigts pour émietter la farine et le sucre dans un sable homogène. **Étaler** la pâte à crumble sur l'ensemble des pommes sur toute la surface du plat.

Enfourner environ 35 min jusqu'à ce que le crumble soit bien doré. Servir tiède.

LES VARIANTES

Variante 1 : pour changer des pommes, pensez aux poires, aux figues, etc.

Variante 2 : remplacez la farine par des flocons d'avoine. Mettre 100 g de flocon au lieu de 150g de farine.

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



Figues séchées à la crème d'amande maison (36 bouchées)

Préparation : 30 min | Réhydrater les figues la veille

Ingrédients :

- 36 figues séchées moelleuses (réhydratées)
- La crème d'amande maison
- 60 g pistache concassées torréfiées
- Optionnel : zeste d'orange ou citron

Ingrédients pour la crème d'amandes :

- 150 g d'amandes blanches (mondées) ou de poudre d'amande
- 2 c. à soupe de miel ou sirop d'érable
- 2 à 3 c. à soupe d'eau (ajuster)
- 1 c. à café d'huile d'amande ou neutre (optionnel mais donne plus d'onctuosité)
- 1/2 c. à café de vanille ou 1 c. à café de fleur d'oranger
- 1 petite pincée de sel





Figues séchées à la crème d'amande maison (36 bouchées)

Préparation de la crème d'amande maison :

- Préparer les amandes
- Si elles ne sont pas mondées, les plonger 1 min dans l'eau bouillante puis retirer la peau.
- Bien sécher (important pour une crème lisse)
- Placer les amandes dans un robot
- Mixer jusqu'à obtenir une poudre fine.
- Ajouter le miel, la vanille et 1 à 2 c. à soupe d'eau.
- Créer la crème
- Mixer par impulsions : la poudre va s'agglomérer, puis devenir une pâte.
- Ajouter un peu d'eau progressivement jusqu'à obtenir une crème épaisse mais souple.
- Finir avec la pincée de sel et l'huile (donne une texture veloutée).
- Résultat : une crème d'amande douce, légèrement sucrée et très parfumée, parfaite pour les bouchées.

Montage :

- Ouvrir les figues. Inciser le dessus de chaque figue et presser légèrement pour former une petite cavité.
- Garnir. À la petite cuillère ou poche, remplir de crème d'amande maison.
- Décorer. Parsemer d'éclats de pistache et éventuellement d'un peu de zeste d'agrumes.
- Le truc en plus. Pour un intérieur croquant : ajouter dans chaque figue une amande entière avant la crème.





DÉFI ALIMENTATION

FLAN AUX OEUFs FAÇON ALSA



8 personnes



25' préparation et 45' cuisson



Coût* : 1,60 €
soit 20cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- Préparation du caramel :
- 150 gr sucre blanc
- Préparation du flan :
- 1 L lait 1/2 écrémé BIO
- 6 œufs BIO
- 200 gr de sucre blanc
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 pincée de sel

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Riche en protéines par le lait et les œufs.
Attention à l'apport en sucre!



LA PRÉPARATION

Préparation du caramel : Versez le sucre dans une casserole et **ajoutez** 1 cuillère à café d'eau. **Homogénéisez et placez** la casserole à feu doux en **bougeant** régulièrement et doucement la casserole au cours de la cuisson. **Poursuivez** la cuisson du caramel jusqu'à que celui-ci devienne doré. Attention, il peut vite noircir à la fin de la cuisson. Il deviendrait alors amer et ne serait plus consommable!

Stoppez la cuisson et **versez** le caramel liquide et très chaud (attention de ne pas vous brûler) dans le fond du plat à flan et **faites tourner** le plat pour que le caramel nappe le fond et les bords. Agir rapidement car le caramel se durcit en refroidissant.

Préparation du flan : **mélangez** le lait, le sucre, le sucre vanillé et la pincée de sel et **portez** le tout à ébullition dans une casserole en **mélangeant** au début de cuisson. **Battez** les œufs, puis **versez** le lait petit à petit dans les œufs **sans cesser de remuer**.

Lorsque le caramel est dur dans le fond du plat, **versez** la préparation de flan. **Placez** ce plat dans un contenant plus grand dans lequel vous **verserez** un peu d'eau pour servir de bain marie.

Faites cuire au four à 180°C pendant environ 35 minutes avec un couvercle sur le plat à flan. **Enlevez** le couvercle en fin de cuisson et **laissez dorer** pendant les 10 dernières minutes de cuisson.

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



DÉFI ALIMENTATION



FONDANT CHOCOLAT - MARRON



6 personnes



15' préparation et 15' cuisson



Coût* : 4,6 €
soit 0,60 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 200 g de chocolat
- 2 œufs
- 500g de crème de marron
- 1 noisette de beurre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Sans gluten, sans matière grasse ni sucre ajouté

LA PRÉPARATION



Faire fondre au bain marie le chocolat

Four préchauffé à 190°C.

Battre les œufs.

Mélanger les œufs avec la crème de marron.

Ajouter le chocolat fondu et **mélanger**.

Beurrer un moule à cake et ajouter la préparation.

Faire cuire en surveillant pendant environ 15 minutes.

Déguster tiède avec une boule de glace à la vanille pour un dessert encore plus gourmand!

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



FRAISES À LA MAROCAINE

Ingrédients :

- 500 g de fraises
- 2 jus de citron bio
- Sucre de canne
- Menthe
- Poivre noir (facultatif)

Instructions :

1. Laver et équeuter les fraises. Les couper en dés de 1-2 cm. Arroser les du jus de citrons frais
2. Ajouter le sucre en quantité désirée. Ciseler quelques feuilles de menthe. Mélanger le tout et réserver une demie heure au frais.
3. Servir dans des coupes individuelles avec quelques feuilles de menthe et un peu de poivre noir concassé.

GÂTEAU À L'ORANGE

(POUR 8 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS

- 3 oranges bio
- 60g de sucre de canne
- 100g de semoule moyenne de blé
- 125g d'amandes en poudre ou amandes mixées
- 1 pincée de bicarbonate de sodium
- 1 pincée de sel
- 250ml d'eau

LE CONSEIL DE JULIE

- L'orange utilisée pour faire la purée doit être non traitée car on en consomme la peau.

LES PLUS DE LA RECETTE

- Ce gâteau ne contient ni œuf ni produit laitier pour les enfants allergiques.
- La semoule de blé peut être remplacée par de la polenta.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Avant tout, préchauffer le four à 180°C et préparer un moule rectangulaire.
- Laver une orange et la placer dans une casserole. Couvrir d'eau et cuire pendant 25mn.
- Couper l'orange en deux, ôter les pépins et mixer.
- Incorporer à la purée d'orange le sucre de canne, la semoule, la poudre d'amande, le bicarbonate et la pincée de sel.
- Ajouter l'eau et verser le mélange dans le moule.
- Enfourner 35 minutes à 180°C.
- Presser le jus des deux autres oranges. À la sortie du four, napper le gâteau de jus d'orange et réserver jusqu'à ce qu'il refroidisse. Conserver le gâteau une nuit au réfrigérateur avant de le consommer.

GÂTEAU AU CHOCOLAT ET À LA COURGE

POUR 6 PORTIONS



LES INGRÉDIENTS

- 200g de courge
- 2 œufs
- 30g de sucre
- 25g de farine
- 25g de poudre d'amande
- 1/2 paquet de levure chimique
- 100g de chocolat noir



LE CONSEIL DE JULIE

- Les recettes proposées apportent toutes les composantes nécessaires au goûter. Une seule des trois recettes suffit.



LES PLUS DE LA RECETTE

- Tu peux remplacer la farine par de la Maïzena.
- Sans protéine de lait de vache pour les enfants allergiques.
- Tu peux réaliser cette recette avec de la courge butternut ou avec de la courgette en été.
- Fais cuire tes gâteaux dans des moules à muffins, c'est plus facile pour les portions.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- A préparer la veille.
- Râper finement 200g de courge et laisser égoutter dans une passoire.
- Mélanger les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter la farine, la poudre d'amande et la levure.
- Faire fondre le chocolat au micro ondes ou au bain marie.
- Ajouter le chocolat fondu à la préparation.
- Terminer en y incorporant la courge râpée.
- Verser la préparation dans un moule préalablement chemisé de papier cuisson.
- Cuire 30 minutes dans un four chaud à 180°C.
- A la fin de la cuisson laisser refroidir et mettre une nuit au réfrigérateur.



DÉFI ALIMENTATION

GÂTEAU DE SEMOULE AU Caramel



8 personnes



10' préparation et 30' cuisson



Coût* : 2,45 €
soit 0,30 €/pers

LES INGRÉDIENTS

Pour le gâteau

- 120 gr de semoule de blé fine
- 80 gr de cassonade
- 1 L de lait 1/2 écrémé bio
- 2 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 c-à-c d'extrait de vanille

Pour le caramel

- 200 gr de sucre blanc

LA PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 °C.

Dans une casserole, **faites chauffer** le lait jusqu'à ce qu'il frémisses, puis **ajoutez** la semoule et le sucre vanillé. **Laissez cuire** 5 min en mélangeant.

Hors du feu, **ajoutez** la cassonade et l'œuf tout en **mélangeant vivement**.

Pour le caramel : **Versez** la moitié du sucre dans une casserole. Sans remuer ni toucher au sucre, **faites chauffer** à feu moyen jusqu'à ce que le caramel prenne une jolie couleur ambrée. **Ajoutez** le reste de sucre, **mélangez** jusqu'à ce que le caramel soit homogène en remuant la casserole.

Nappez un petit moule à manqué avec la moitié du caramel puis **versez** la préparation à la semoule.

Enfournez pour environ 30 min.

Laissez tiédir et démoulez sur un plat de service.

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

GÂTEAU FONDANT AUX CLÉMENTINE

UN GÂTEAU NATURELLEMENT PARFUMÉ, MOELLEUX ET ÉQUILIBRÉ, IDÉAL POUR LE GOÛTER DES ENFANTS.



LES INGRÉDIENTS

- 5 clémentines bio et non traitées (utilisées avec la peau)
- 5 œufs
- 100 g de sucre de canne complet ou 100g de sucre
- 200 g de poudre d'amande
- 50 g de Maïzena
- 1 cuillère à café de levure chimique



LES CONSEILS DE JULIE

- Il est important de prendre des fruits issus de l'agriculture biologique car ils sont utilisés dans leur intégralité (éviter les pesticides dans la peau du fruit)



LE PLUS DE LA RECETTE

- Riche en fibres grâce aux clémentines entières et aux amandes.
- Apport en protéines et bons lipides grâce aux œufs et aux amandes.
- Sucre complet : plus riche en minéraux qu'un sucre blanc raffiné.
- Association fibres—protéines—lipides qui favorise la satiété.
- Recette peu transformée, adaptée à un goûter de qualité.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Laver soigneusement les clémentines.
- Les faire cuire entières, avec la peau, dans une casserole d'eau pendant environ 1 heure.
- Égoutter puis laisser refroidir.
- Préchauffer le four à 170 °C.
- Mixer les clémentines en purée (retirer les pépins si nécessaire).
- Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre.
- Ajouter la poudre d'amande, la Maïzena et la levure, puis mélanger.
- Incorporer la purée de clémentines et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verser dans un moule de 20 cm en silicone ou préalablement graissé.
- Enfourner pour environ 45 minutes. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.
- Laisser tiédir, démouler, puis laisser refroidir avant dégustation.

GÂTEAU MOELLEUX AUX POMMES ET AUX CHÂTAIGNES (POUR 6 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 100 g de beurre
- 1 pomme coupée en petits dés
- 10 châtaignes cuites, écrasées en purée
- 120 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- Sucre (selon l'âge) :
 - Enfants de moins de 3 ans : aucun sucre ajouté
 - Enfants de plus de 3 ans et adultes : possibilité d'ajouter 60 g de sucre (idéalement du sucre complet)



LES CONSEILS DE JULIE

- Absence de sucre avant 3 ans : pourquoi ?

Avant 3 ans, les recommandations nutritionnelles insistent sur la réduction maximale du sucre ajouté :

- pour éviter l'accoutumance précoce au goût sucré,
- pour protéger la santé dentaire,
- pour prévenir les risques de surpoids ultérieurs.

La douceur naturelle de la pomme et de la châtaigne suffit largement. Pour les plus grands le sucre complet apporte en plus des minéraux (calcium, fer, magnésium).



LE PLUS DE LA RECETTE

- Les châtaignes sont intéressantes pour les enfants car riches en fibres, naturellement douces, source d'énergie grâce à leurs glucides complexes. Elles sont un apport en vitamines B, en magnésium et en potassium.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire fondre le beurre puis le laisser tiédir.
- Dans un saladier, fouetter les œufs (et le sucre si utilisé).
- Ajouter le beurre fondu.
- Incorporer la farine et la levure, mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Ajouter la purée de châtaignes et bien l'incorporer.
- Déposer les dés de pomme dans la pâte et répartir uniformément.
- Verser dans un moule beurré ou dans des petits moules à cake ou à muffin.
- Cuire 25 à 30 minutes selon l'épaisseur du gâteau (la lame du couteau doit ressortir propre).
- Laisser tiédir avant de démouler

GÂTEAU MOELLEUX AUX POMMES

INGRÉDIENTS :

400 G DE COMPOTE DE POMMES NON SUCRÉE
120 G DE FARINE DE BLÉ (OU FARINE SEMI-COMPLÈTE POUR PLUS DE CARACTÈRE)
3 ŒUFS FRAIS
CANNELLE OU VANILLE (ÉVENTUELLEMENT)



PRÉPARATION :

- **DANS UN GRAND SALADIER, CASSER LES ŒUFS PUIS LES BATTRE VIGOREUSEMENT JUSQU'À CE QU'ILS DEVIENNENT LÉGÈREMENT MOUSSEUX.**
- **AJOUTER LA TOTALITÉ DE LA COMPOTE, BIEN HOMOGÉNÉISER, PUIS VERSER PEU À PEU LA FARINE TAMISÉE. UN FOUET MANUEL SUFFIT**
- **POUR OBTENIR UNE PÂTE LISSE ET SATINÉE, SANS RÉSIDU NI EXCÈS DE TRAVAIL.**
- **VEILLER À NE PAS TROP MÉLANGER POUR CONSERVER L'AÉRATION DÉJÀ AMORCÉE PAR LES ŒUFS, GARANTISSANT UN DESSERT AÉRIEN QUI SURPRENDRA PAR SA LÉGÈRETÉ.**

GÂTEAU MOELLEUX AUX POMMES

UNE CUISSON RAPIDE POUR UN MOELLEUX PARFAIT

VERSER LA PRÉPARATION DANS UN MOULE À MANQUÉ DE 20 CM, PRÉALABLEMENT CHEMISÉ DE PAPIER CUISSON POUR UN DÉMOULAGE FACILE. ENFOURNER À 180°C (CHALEUR TOURNANTE) PENDANT 25 À 30 MINUTES. SURVEILLER LA CUISSON : LE DESSUS DOIT PRENDRE UNE BELLE COULEUR DORÉE, TANDIS QUE LE CŒUR RESTE FONDANT ET DOUX SOUS LA LAME D'UN COUTEAU.

À LA SORTIE DU FOUR, LAISSER TIÉDIR AVANT DE DÉMOULER POUR PRÉSERVER LA TEXTURE ULTRA MOELLEUSE QUI FAIT TOUT LE CHARME DE CE GÂTEAU, PRÊT À ÊTRE PARTAGÉ AUTOUR DE LA TABLE.

LE PETIT PLUS: ASTUCES POUR PERSONNALISER VOTRE GÂTEAU

CE DESSERT MINIMALISTE S'ADAPTE À TOUTES LES ENVIES. QUELQUES DÉS DE POMMES FRAÎCHES GLISSÉS DANS LA PÂTE, UNE POIGNÉE DE FRUITS SECS TORRÉFIÉS, OU QUELQUES ZESTES DE CITRON SOULIGNERONT LE PARFUM DE LA COMPOTE. LES PLUS GOURMANDS OSERONT PARSEMER LA SURFACE DE PÉPITES DE CHOCOLAT AVANT LA CUISSON OU SAUPOUDRER, APRÈS REFROIDISSEMENT, UN VOILE DE SUCRE GLACE POUR UNE TOUCHE FESTIVE.

CHACUN DE CES DÉTAILS SUBLIME LA SAVEUR D'HIVER DES POMMES TOUT EN GARDANT LA RECETTE ULTRA LÉGÈRE.

LES GALETTES DU



GALETTE BRIOCHÉE (TARTE AU SUCRE)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERS :

300G FARINE, SEL

15G LEVURE BOULANGER

6 CL LAIT, 2 ŒUFS,

40G SUCRE

+ 80G BEURRE MOU

50G CRÈME+3 CS JUS CLÉMENTINE OU PRALINE



PRÉPARATION :

- DANS UN SALADIER, METTRE LA FARINE EN Puits, AJOUTEZ LA LEVURE ET LE LAIT, 15 MIN REPOS
- AJOUTEZ LES ŒUFS ET LE SUCRE, REMUEZ ET INCORPOREZ LE BEURRE MOU
- PÉTRIR ET LAISSEZ REPOSER 30MIN
- ÉTALEZ EN DISQUE DE 2CM D'ÉPAISSEUR, LAISSEZ GONFLER 20MIN
- BADIGEONNEZ AVEC LA CRÈME ET PARSEMER DE PRALINES
- CUIRE À 200°C ENVIRON 15-20 MIN (CACHER UNE FÈVE !)

LES GALETTES DU



GALETTE DE ROIS FRANGIPANE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERS :

2 PÂTES FEUILLETÉES

150G BEURRE MOU

150 GR SUCRE

4 ŒUFS

150 GR POUDRE AMANDE

2 CS FARINE

1 CS RHUM OU COINTREAU...



PRÉPARATION :

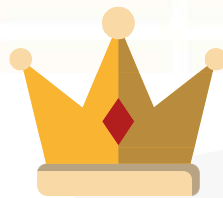
- MÉLANGEZ LE BEURRE AVEC LE SUCRE, AJOUTEZ LES 4 ŒUFS ENTIER, LA POUDRE D'AMANDE, LA FARINE ET L'ALCOOL.
- ÉTALEZ OU DÉROULEZ LES PÂTES
- PIQUEZ LE FOND DE L'UNE À LA FOURCHETTE
- VERSEZ LA PRÉPARATION AU CENTRE, À 2 OU 3 CENTIMÈTRES DU BORD,
- AJOUTEZ LES FÈVES
- DOREZ AVEC LE JAUNE RESTANT ET 1 CS D'EAU, LE REBORD DE LA PÂTE AVEC LA PRÉPARATION, COUVRIR ET PINGER LES BORDS,
- DOREZ, DÉCOREZ ET PERCEZ LA PÂTE, REPOS 1H MINI AU FRIGO
- CUISSON FOUR CHAUD 180°C PENDANT 25 À 30 MINUTES





Recette

Repas de fête à petit budget



Galette des Rois façon royaume

Ingrédients

- 400 g de farine (T55)
- 90 g de beurre mou
- 90 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 20 g de levure de boulanger
- 3 oeufs frais
- 2,5 c.à café de fleur d'oranger
- fruits confits (facultatif)



8 personnes



20' préparation

12h de repos

25' cuisson



Préparation

Dans un saladier, **émietter la levure de boulanger** puis mélanger ensemble les ingrédients en mettant le sel en dernier. Il faut obtenir **une pâte bien lisse** qui se décolle des parois.

Laisser reposer la pâte sous un torchon pendant environ 1h à température ambiante.

Pétrir la pâte pour chasser l'air puis remettre dans un saladier. **Laisser à nouveau reposer la pâte** - sous torchon - pendant une nuit au frigo.

Façonner la pâte pour lui donner une forme de couronne. **Laisser lever 1h** à température ambiante, pas plus, sinon la pâte risque de retomber.

Préchauffer le four à 180°C. Casser un oeuf puis le battre.

Badigeonner la couronne avec l'oeuf battu et enfourner pour 20 à 25 minutes.

A la sortie du four, vous pouvez **décorer le royaume avec des fruits confits**.



LES GALETTES DU



GALETTES ROULÉES POMMES CANELLE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERS :

1 PÂTE FEUILLETÉE
4 POMMES, 2CS CANNELLE
100G BEURRE
150G CASSONADE
2 ŒUFS
60G POUDRE AMANDE



PRÉPARATION :

- ÉTALEZ LA PÂTE FEUILLETÉE
- BATTRE LE BEURRE MOU AVEC LE SUCRE PUIS L'ŒUF, AJOUTEZ LA CANNELLE ET LA POUDRE AMANDE
- COUPEZ TRÈS FINEMENT LES POMMES OU LES RÂPER
- ÉTALEZ LE BEURRE SUR LA PÂTE, AJOUTEZ LES POMMES, ROULEZ, COUPEZ SUR 3CM, DISPOSEZ DANS UN MOULE OU PLUSIEURS
- CUIRE AU FOUR À 180°C PENDANT 20 MIN



Garniture mangue, noisettes, vanille

Ingrédients :

- 1 mangue
- 1/3 citron
- 20g de noisettes entières
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 gousse de vanille ou 1 cuillère à café de vanille liquide



Préparation :

- Éplucher et couper la mangue.
- Mettre les morceaux de mangue, le jus du citron, les noisettes, le miel et la vanille dans le bol du mixeur et mixer jusqu'à obtention d'une texture homogène.
- Réserver au frais.
- Tartiner sur le produit de votre choix.
- Régalez-vous !

A noter, pour plus de saveur, les noisettes peuvent être torréfiées préalablement.





Garniture pâte à tartiner Crunchy Banane

Ingrédients :

- 3 cuillères à soupe de cacao en poudre non sucré
- 120g de beurre de cacahuètes crunchy
- 1 cuillère à soupe de miel
- ½ citron

Préparation :

- Éplucher et découper les bananes.
- Mettre dans le bol du mixeur, les bananes, le cacao, le miel et le jus du citron.
- Mixer jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Incorporer le beurre de cacahuète crunchy.
- Réserver au frais.
- Tartiner sur le produit de votre choix.
- Régalez-vous !





Garniture pommes, amandes, cannelle

Ingrédients :

- Ingrédients :
- 450g de pommes
- 150g de purée d'amandes
- ½ citron
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 pincée de sel
- Amandes effilées

Préparation :

- Éplucher et couper les pommes.
- Mettre dans une casserole, les pommes, la purée d'amandes, le jus du citron, le miel, le sel et la cannelle. Cuire environ 20 minutes.
- Mixer la préparation encore chaude.
- Laisser refroidir puis réserver au frais.
- Tartiner sur le produit de votre choix.
- Parsemer d'amandes effilées pour le côté croquant
- Régalez-vous !

A noter, pour un gain de temps, les pommes peuvent être remplacées par de la compote de pommes sans sucre ajouté, ainsi, la préparation peut être mélangée ou mixée sans cuisson préalable. Pour plus de saveur, les amandes peuvent être torréfiées préalablement





GASPACHO DE FRAISES ET TOMATES CERISE

Ingrédients :

500 g de fraises (Mara des bois)
250 g de petites tomates mûres
50 g de sucre en poudre
25 cl de muscat de Lunel
6 brins de menthe

Instructions :

1. Ébouillantez les tomates et passez les au chinois
2. Lavez et équeutez les fraises.
3. Mettez-les avec les tomates, le sucre et le vin dans le bol d'un mixeur et mixez.
4. Réservez au moins 30 min au réfrigérateur.
5. Ciselez la menthe.
6. Répartissez le gaspacho dans des verres, parsemez de menthe ciselée et servez frais, au dessert.



Gaufres à la châtaigne

Ingrédients :

- 150g farine châtaigne
- 150g farine blanche
- 4 œufs
- 40cl lait
- 100g beurre fondu
- 80g sucre
- Levure chimique



Préparation :

- Mélangez les farines, le sucre et levure
- Ajoutez les œufs et le beurre, mélangez et ajoutez le lait, finir le mélange
- Laissez un peu reposer au frigo
- Versez la pâte dans un gaufrier et cuire 3 à 5 min
- Ajoutez une chantilly mascarpone en forme de fantôme...

GAUFRES CROUSTILLANTES AU BUTTERNUT ET AUX ÉPICES (POUR 10 GAUFFRES)



LES INGRÉDIENTS

- 300 g de butternut râpé
- 3 œufs
- 120 g de Maïzena
- 200 g de farine
- 100 g d'huile de colza
- 50 ml de lait
- 1 sachet de levure de boulanger
- 1 pincée de sel
- ½ cuillère à café de cannelle, de coriandre, de gingembre en poudre



LES CONSEILS DE JULIE

- Idée accompagnements : Compote sans sucre ajouté
Confiture, miel ou chocolat noir fondu après 3 ans
- Se congèlent : les passer au grille pain ou four pour les manger



LE PLUS DE LA RECETTE

- Sans sucre ajouté : le goût doux du butternut suffit.
- Adaptées dès 6 mois (en version nature, sans garniture sucrée).
- Riches en fibres et bêta-carotène grâce au butternut (précurseur de la vitamine A).
- Source d'oméga-3 avec l'huile de colza.
- Apport en protéines via les œufs.
- Épices douces : favorisent l'éveil sensoriel sans excès.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Diluer la levure de boulanger dans le lait tiède et laisser reposer 10 minutes
- Éplucher et râper finement le butternut.
- Dans un saladier, battre les œufs puis ajouter l'huile et mélanger.
- Verser le lait et la levure de boulanger.
- Incorporer la Maïzena, la farine et le sel.
- Ajouter les épices, puis le butternut râpé. Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Laisser reposer la pâte environ 30 minutes.
- Préchauffer le gaufrier et le huiler légèrement si nécessaire.
- Verser une louche de pâte et faire cuire jusqu'à obtention de gaufres bien dorées et croustillantes.
- Laisser tiédir avant de proposer aux enfants.



Houmous sucré au cacao

Ingrédients :

- 250g pois chiche cuit
- 2 cs Purée cacahuète
- 2 cs huile d'olive
- 2 cs miel
- 30 g cacao
- Épices



Préparation :

- Mixez les pois chiches avec la purée de cacahuète, l'huile, le miel et un peu d'eau selon la texture
- Ajoutez le cacao ou les pépites
- Dégustez avec des fruits et/ou des crackers



Kakis au four et aux épices de Noël

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 kakis
- 2 cuil à soupe de miel (d'acacia)
- 30 g de beurre
- 1 citron
- 1 cuil à café de mélange d'épices de Noël (gingembre, cannelle, muscade)

Préparation :

Cuisson 45 min

- Préchauffez le four à 170°
- Lavez les kakis ; évidez le centre des fruits comme pour des pommes au four et rangez-les dans un plat à gratin.
- Faites chauffer le miel et les épices à la poêle 2 minutes à feu doux puis ajoutez le beurre et les zestes du citron.
- Portez à ébullition, mélangez, puis versez sur les fruits. Enfournez pour 45 minutes en arrosant régulièrement (ou plus si vous les voulez plus fondant).
- Pressez le citron sur les fruits à la sortie du four





Mendiants au Chocolat (20 mendiants)

Préparation : 25 min | Cuisson : 10 min à 150°

Ingrédients :

- 200 gr de chocolat noir, lait ou blanc
- 40 g d'amandes entières
- 40 g de noisettes
- 40 g de pistaches non salées
- 40 g de raisins secs
- 40 g de cranberries séchées
- Optionnel : écorces d'orange confite

Préparation :

- Préchauffer le four à 150°C. Étaler amandes, noisettes et pistaches. Torrifier 10 min, puis laisser refroidir
- Faire fondre doucement le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes.
- Pour une belle brillance, faire fondre le chocolat noir à 50°C max puis le laisser redescendre à 37°C (test de la langue) ou mieux autour de 31°C si vous avez un thermomètre
- Former les mendiants. Déposer des petites cuillerées de chocolat sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Décorer immédiatement. Sur chaque rond de chocolat, ajouter : 1 amande, 1 noisette, 1 pistache, quelques raisins secs, quelques cranberries pour la touche acidulée
- Laisser figer 30 minutes au réfrigérateur ou 1-2 h à température ambiante.
- Le truc en plus, Une pincée de fleur de sel sublime le chocolat.
- Passer la plaque 5 min au congélateur pour un démoulage parfait.





MERINGUES

Ingrédients (2 plaques) :

2 blanc d'œufs (80g)
160g sucre

Instructions :

1. Mettre les blancs et le sucre dans un saladier en verre ou en inox, et disposez celui-ci dans une casserole avec de l'eau chaude (bain-marie). Fouettez le mélange jusqu'à ce que le sucre soit fondu et que la température soit proche des 50°C (idem température eau chaude du robinet).
2. Sortir du bain marie et battre en neige jusqu'à refroidissement soit 10 min.
3. Dressez des petits tas (grosseur noix-noisette) sur une plaque à pâtisserie.
4. Cuire à 100°C pendant 1h chaleur tournante et poursuivre la cuisson 10 min avec la porte du four entre ouverte.



Milassou au potiron

Ingédients pour 4 personnes :

- 500 g purée potiron
- 80 g miel
- 5 œufs
- 25cl crème coco
- 80 g graisse coco fondu
- 200 g farine maïs
- 30 g raisins secs



Préparation :

- Faites fondre la graisse coco
- Dans un saladier, mélangez, la purée, la graisse, les œufs, la crème, la farine et les raisins (trempé dans la fleur orangé)
- Verser dans un moule à génoise graissé
- Faites cuire à 180°C environ 30 min
- Servir tiède ou froid



Mini pain perdu aux fruits

Ingrédients 8 pers :

- 1 baguette en toast sec
- 4 œufs
- ½ l lait
- 60g sucre cassonade
- Vanille
- Beurre
- Fruits saison



Préparation :

- Dans un plat à gratin, cassez les œufs entiers
- Mélangez avec le lait, le sucre et la vanille
- Faites tremper les toasts dans le mélange
- Dans une poêle beurrée, faites dorer les toasts de chaque côté dans et saupoudrez un peu de sucre en fin de cuisson
- Servir tiède ou froid avec des morceaux de fruits frais

NATHALIE
Thiéblemont
— LA DIÉTÉTIQUE GOURMANDE

MOELLEUX À LA CHÂTAIGNE (POUR 12 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS



- 375g de purée de marrons (en conserve) ou de confiture de châtaigne (faite maison si vous en avez)
- 100g de poudre d'amande
- 50g de beurre fondu au micro-ondes
- 1 pincée de sel
- 3 œufs



À VOS TÉMOIGNAGES

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



LES PLUS DE LA RECETTE

- Sans gluten
- Un gouter idéal pour l'hiver qui peut même être proposé en dessert pour les repas de fête de fin d'année avec une touche de crème fouettée et un marron glacé
- Ce moelleux peut être mis au congélateur et ressorti 1h avant consommation



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Préchauffer le four à 160°C
- 1 : monter les blancs d'œufs en neige avec un batteur électrique
- 2 : mélanger les jaunes d'œufs avec la crème de marrons jusqu'à blanchissement
- 3 : ajouter le sel, le beurre fondu refroidi et la poudre d'amandes
- 4 : incorporer délicatement en 3 fois les blancs en neige
- 5 : répartir la préparation dans 12 moules à muffin ou dans un moule à gâteau
- 6 : enfourner à 160°C pendant 30mn



MOELLEUX CHOCOLAT

Ingrédients (4 pers) :

120 g chocolat noir
120 g beurre
200 g sucre
4 œufs
30g farine

Instructions :

1. Faire fondre le chocolat et le beurre.
2. Mélanger le sucre, la farine et les œufs.
3. Assembler les deux mélanges.
4. Verser dans un moule beurré.
5. Faire cuire dans un four chaud, 15 à 20 min 180°C.



DÉFI ALIMENTATION

MOUSSE AU CHOCOLAT SANS OEUFS



8 personnes



15' préparation et 2h00 au frais



Coût* : 1,70€
soit 20cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- 150 gr de chocolat noir Bio
- 150 ml d'aquafaba (jus d'une conserve de 400 gr de pois chiches)

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Economique, simple et rapide. Sans œuf, permet d'utiliser un ingrédient que l'on jette. L'aquafaba est le jus de cuisson des pois chiches. Il a des propriétés culinaires identiques au blanc d'œuf.

3 càs d'aquafaba remplacent 1 œuf entier et 2 càs remplacent le blanc de l'œuf.

LA PRÉPARATION

Prélever 150 ml de jus de pois chiches (aquafaba). **Fouéter** au batteur dans un bol jusqu'à ce que le jus monte en neige, bien ferme. (si besoin rajouter un peu de sucre en filet).

Faire fondre le chocolat au bain marie ou au micro onde et le **laisser refroidir** quelques minutes à température ambiante.

Incorporer le chocolat fondu dans l'aquafaba monté en neige à l'aide d'une maryse, en s'assurant de mélanger lentement et toujours dans le même sens de manière à ne pas casser la mousse.

Répartir dans de petits ramequins (ou un saladier). **Placer** au réfrigérateur au minimum 2 h00, la mousse va **figer et s'épaissir**.

VARIANTES ET ASTUCES

Si la mousse a du mal à monter, rajouter un peu de sucre (30gr) en filet.



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

MOUSSE DE FRAISES

(POUR 4 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS

- 300 g de fraises fraîches
- 3 feuilles de gélatine alimentaire (environ 6 g)
- 250 g de fromage blanc à 20 % de MG
- 1 blanc d'œuf
- Éventuellement : 30 g de sucre (selon l'acidité des fraises)



LES CONSEILS DE JULIE

- Pour les enfants de moins de 5 ans, préférez un blanc d'œuf pasteurisé ou omettez cette étape.
- Vous pouvez remplacer le sucre par une cuillère à café de miel (pas avant 12 mois), ou ne pas en mettre du tout si les fraises sont bien mûres.
- Version sans gélatine : remplacer par 2 g d'agar-agar, à porter à ébullition avec la purée de fraises chauffée



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Mixer les fraises pour obtenir une purée lisse. Réserver.
- Faire ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide pendant 5 à 10 minutes.
- Dans une casserole, chauffer 1/3 de la purée de fraises (avec le sucre si souhaité).
- Hors du feu, ajouter les feuilles de gélatine essorées, bien mélanger pour les dissoudre complètement.
- Incorporer cette préparation chaude au reste de la purée de fraises froide.
- Ajouter le fromage blanc et bien mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Monter le blanc d'œuf en neige ferme et l'incorporer délicatement à la préparation à la spatule.
- Répartir dans des verrines ou un grand moule, puis laisser prendre au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.



Navettes

Ingrédients :

- 500g de farine
- 200g de sucre en poudre
- 3 cuillères d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger ou 3 c.s. d'anis vert
- 2 œufs
- 1 pincée de sel

Préparation :

- Mélanger les œufs et le sucre pour obtenir un mélange mousseux.
- Ajouter le sel, l'eau de fleur d'oranger et l'huile d'olive et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse.
- Ajouter progressivement la farine et pétrir à la main.
- Laisser reposer durant 1h.
- Découper la pâte pour obtenir entre 10 et 20 navettes selon la taille souhaitée.
- Rouler chaque morceau en cigare, pincer les extrémités et les replier. Puis faire une fente avec l'aide d'un couteau sur la longueur de chaque navette.
- Enfourner à 180°C durant 20 minutes.
- Laisser refroidir et déguster.





NUTELLA DE FRAISES

Ingédients :

- 200 g de noisettes (mondées si vous voulez une belle couleur rose.)
- 60 g de sucre vanillé (faites le vous-même en laissant infuser une gousse de vanille fendue dans du sucre de canne)
- 70 g de fraises
- 1 cuillère à soupe de jus de citron.

Instructions :

1. Torréfiez les noisettes au four à 180°C environ 12 minutes. Surveillez bien elles ne doivent pas brûler.
2. Sans les laisser refroidir, mixez les noisettes au robot mixeur, en faisant des pauses pour ne pas faire chauffer le mixeur.
3. Pensez à rabattre à chaque pause la mixture des bords vers le centre.
4. Vous obtiendrez d'abord une poudre et au bout de quelques minutes ça va se transformer en un beurre assez liquide et très lisse.
5. Lavez Équeutez et mixer les fraises au mixeur plongeur, passez les pour enlever les grains. Rajoutez la purée de fraises aux noisettes.
6. Rajouter le sucre vanillé et le jus de citron.
7. Mixez l'ensemble.
8. Mettre en pot et au frigo.



Pâte à choux

Toile et araignée, fantôme, balai...



Ingédients :

- 125g farine, 80 g beurre
- 4 œufs
- 1cs sucre, sel
- 25cl eau

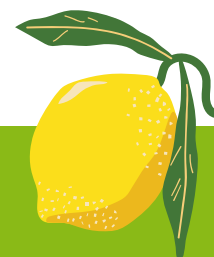


Préparation :

- Dans une casserole, mettez l'eau, le beurre, le sucre et le sel.
- Faites frémir et ajouter la farine hors du feu, faire une boule.
- Mettre dans un saladier et ajoutez les œufs un a un.
- Dressez la pâte à la poche et cuire à 180°C 10 à 20min



DÉFI ALIMENTATION



PANNA COTTA CITRON-CURCUMA



Pour 5 personnes



20' préparation et 1h de repos



Coût* : 4 €
soit 0,5 €/pers

LES INGRÉDIENTS

Pour la panna cotta :

- 250 ml crème fluide entière
- 1,5 c-à-s de sucre de canne
- zeste de 1 citron
- 1/4 c-à-c d'agar-agar

Pour le coulis :

- Jus et zeste de 2 citrons
- 1/4 c-à-c de curcuma
- 1,5 c-à-s de sucre de canne
- 25 ml d'eau



LA PRÉPARATION

La recette se prépare en deux temps : la panna cotta, puis le coulis de citron.

La Panna Cotta :

Mélanger au fouet tous les ingrédients de la panna cotta dans une casserole.

Porter à ébullition et **laisser cuire** 1 à 2 minutes à petits bouillons, en mélangeant constamment. **Verser** dans des verrines. **Placer au frais** pendant minimum 1h00.

Pour le coulis de citron-curcuma :

Dans une petite casserole, **mélanger** le jus, le zeste de citron et le sucre.

Ajouter le curcuma, **verser** l'eau. **Porter à ébullition** et **cuire** 2/3 minutes en mélangeant constamment. **Répartir** sur les panna cotta prises puis **laisser refroidir** avant de déguster.

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

PETITS BISCUITS FAÇON COOKIES SANS ŒUFS (6 PORTIONS)



LES CONSEILS DE JULIE

- La farine de lupin est issue d'une légumineuse riche sur le plan nutritionnel : très riche en protéines (environ 35 à 40 %), bonne source de fibres, faible index glycémique, contient des minéraux (magnésium, fer, potassium).
- Le lupin fait partie des principaux allergènes alimentaires. Les recommandations actuelles encouragent l'introduction progressive des allergènes majeurs, entre 4 et 6 mois, lorsque l'enfant est prêt à la diversification, afin de réduire le risque d'allergie, dans un cadre sécurisé.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Dans un saladier, mélanger le lait, le beurre de cacahuète et le sucre.
- Ajouter la farine de lupin, les flocons d'avoine, la farine de blé, la levure et le sel.
- Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Incorporer les pépites de chocolat.
- Former 24 petits tas de pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson
- Aplatir légèrement.
- Enfourner pour environ 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.
- Laisser refroidir avant dégustation.



LES INGRÉDIENTS

- 50 g de lait ou boisson végétale
- 50 g de farine de lupin
- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g de farine de blé semi-complet
- ½ sachet de levure chimique
- 70 g de beurre de cacahuète
- 50 g de sucre de coco ou de sucre blanc
- 1 pincée de sel
- 25 g de pépites de chocolat



LES PLUS DE LA RECETTE

- Source de protéines végétales grâce au lupin et au beurre de cacahuète.
- Riche en fibres (lupin, avoine, farine semi-complète), favorisant la satiété et le transit.
- Sans œufs : la farine de lupin possède un pouvoir émulsifiant naturel, qui permet d'assurer la tenue et le moelleux des biscuits.

PETITS PAINS AU LAIT TRADITIONNELS

(POUR 12 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS

- 12g de levure de boulanger (ou 5,5 g de levure sèche)
- 180g de lait entier froid (et non du lait tiède !)
- 1 œuf (38g pour la pâte, le reste pour dorer les petits pains)
- 360g de farine T45
- 7g de sel
- 45g de sucre en poudre
- 80g de beurre doux



LE CONSEIL DE JULIE

- Ils sont parfaits pour y insérer une barre de chocolat ou à proposer avec un fruit.



LE PLUS DE LA RECETTE

- Les pains au lait se conservent très bien au congélateur. Ils peuvent être sortis le matin pour le goûter.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- La veille, couper le beurre en morceau et laissez-le à température ambiante.

Le matin :

- Pétrir pendant 10min tous les ingrédients de la recette (sauf le beurre) dans un grand saladier ou dans la cuve de votre robot de cuisine.
- Ajouter le beurre progressivement jusqu'à ce que la pâte se décolle bien des parois.
- Verser la pâte sur votre plan de travail bien fariné. Elle doit être élastique, à peine collante et grasse.
- Faire une boule grossière, la placer dans votre saladier légèrement fariné, filmer et laisser reposer environ 1 h à température ambiante.
- À l'issue de ce temps, placer votre pâte à pain au lait au réfrigérateur quelques heures afin qu'elle soit froide pour la suite (2h minimum). La pâte devrait avoir presque doublé de volume.

L'après-midi :

- Sortir votre pâte à pain au lait du réfrigérateur. Rapidement dégazer votre pâte en appuyant dessus.
- Diviser votre pâte à pain au lait en 12 pâtons.
- Aplatir chaque morceau de pâte et replier les bords vers le centre. Retourner la pâte et former une boule uniforme en faisant tourner la pâte contre le plan de travail (fariner très légèrement si besoin).
- Une fois la boule formée, l'allonger légèrement pour approcher la forme d'un pain au lait.
- Déposer ensuite vos futurs pains au lait sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Faire reposer 1h30 vos pains au lait dans votre four juste avec la lumière allumée et un petit bol d'eau bouillante pour humidifier un peu l'enceinte du four.
- Dorer vos pains au laits délicatement avec le reste d'œuf battu.
- Préchauffer le four à 180°C puis mettre à cuire environ 20 min à 175-180 °C chaleur tournante.
- À la sortie du four, laisser refroidir sur grille.



DÉFI ALIMENTATION



POIRE POCHÉE AU CHOCOLAT ET GINGEMBRE



Pour 10 personnes



20' préparation et 20' cuisson



Coût* : 14 €
soit 1,4 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 10 poires conférence
- 625 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 375 mL de crème entière
- 375 g de chocolat noir
- 1 c-à-c de gingembre
- 2 L d'eau

LES VARIANTES

Remplacer le gingembre par une pointe de fleur de sel

Dessert de
fête !

LA PRÉPARATION

Porter à ébullition pendant 2 minutes l'eau, le sucre et la gousse de vanille fendue en 2. Vous obtenez un sirop.

Pendant ce temps, **peler** les poires en les laissant entières et en gardant la queue.

Les plonger dans le sirop et les **laisser cuire** à feu doux pendant 15 à 20 minutes en fonction de la maturité des poires. Laisser les poires refroidir dans le sirop.

Porter la crème à ébullition, retirer du feu et **ajouter** le chocolat coupé en petits morceaux. **Mélanger** jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et que la sauce soit bien lisse.

Râper le gingembre et le **mélanger** avec le chocolat fondu.

Égoutter les poires.

Les napper de sauce au chocolat chaude et servir aussitôt.

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



DÉFI ALIMENTATION



PORRIDGE AU KIWI



Pour 1 personne



5' préparation et 5' cuisson



Coût* : 0,65 €
soit 0,65 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 30 g de flocons d'avoine
- 100ml de lait d'avoine
- 1 kiwi

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Source de glucides, de fibres et de vitamines du groupe B, ce super petit-déjeuner est réconfortant tiède et très rassasiant.

LA PRÉPARATION

Mélanger les flocons et le lait dans la casserole.

Mettre à cuire à feu moyen pendant 4 à 5 minutes. Le mélange devient gélatineux.

Verser dans un bol, **couper** le kiwi et le **disposer** dessus.

Déguster tiède.

Petit-
déjeuner sain
et équilibré !



LES VARIANTES

Variante 1 : variez les fruits en fonction des saisons. Pomme, banane, poire, fruits rouges, etc.

Variante 2 : testez avec du lait de vache ou d'autres boissons végétales (soja, riz, amande, etc.)

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



DÉFI ALIMENTATION



PUDDING ANTI-GASPI



Pour 10 personnes



10' préparation et 30' cuisson



Coût* : 3 €
soit 0,4 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 200 gr de pain rassis
- 600 ml de Lait 1/2 écrémé bio
- 60 gr de sucre
- 1 pomme
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 œufs
- 1 noisette de beurre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Recette très économique, anti-gaspi (utilisation du pain rassis) et savoureuse.



LA PRÉPARATION

Coupez le pain rassis en morceaux grossier. **Versez** le lait dessus, **mélangez et laissez reposer** pendant 30 minutes environ.

Mixez (ou écrasez à la fourchette) ensuite le pain imbibé afin qu'il n'y ait plus de morceaux. **Ajoutez** le sucre, le sucre vanillé, les œufs, et la pomme coupée en petits morceaux et **mélangez** bien.

Versez dans un moule préalablement beurré. **Mettez** au four pendant 30 minutes à 180°C.

Et voilà, votre pudding de pain est prêt !

LES VARIANTES

Remplacer la pomme par des raisins secs. Rajouter une c-à-c de rhum.

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

PUDDING AUX POIRES

POUR 4 PORTIONS



LES INGRÉDIENTS

- 1 poire
- 100g de pain sec
- 1 œuf
- 250ml de lait demi écrémé
- 30g de sucre



LE CONSEIL DE JULIE

- Chaque portion proposée est un goûter complet qui couvrira les besoins nutritionnels de votre enfant.
- Ajouter simplement une gourde d'eau, seule boisson indispensable.



LES PLUS DE LA RECETTE

- Économique car tu utilises le pain sec.
- Pas besoin de four, la cuisson vapeur permet de garder du moelleux.
- Tu peux varier les fruits: pomme, banane, pêche, abricot, raisins secs.
- Tu peux même ajouter de la cannelle ou remplacer le sucre par du sucre vanillé.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- A préparer la veille.
- Couper le pain en petits cubes de 1 cm ou le passer au blinder.
- Verser sur le pain 250 ml de lait tiédi et laisser le pain absorber le liquide.
- Ajouter l'œuf battu, le sucre et mélanger.
- Éplucher la poire et la couper en 8 morceaux.
- Verser la préparation dans 4 moules individuels ou dans un petit moule à cake.
- Ajouter les morceaux de poire équitablement.
- Cuire 30 minutes dans un four chaud à 180 °C ou à la vapeur dans un couscoussier.
- A la fin de la cuisson laisser refroidir et mettre une nuit au réfrigérateur.



RIZ AU LAIT ET FÈVE TONKA

Ingrédients pour 6 personnes :

- 100 gr de riz rond
- 1 litre de lait entier
- 100 gr de sucre
- 1 fève tonka

Préparation :

- Verser le lait dans une casserole. Râper par-dessus un peu de fève tonka, puis porter à ébullition. Verser alors le riz dans la casserole, sans le rincer.
- Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois, laisser cuire à feu doux 35 à 40 minutes en remuant de temps en temps.
- Une fois le riz cuit, rajouter le sucre, bien mélanger avant de verser dans un saladier. Laisser refroidir.
- Il est dit dans la recette de le servir tiède, je le préfère bien froid, au goût de chacun !



Riz au lait cranberry amandes grillées ou framboise

Ingrédients 8 pers :

- 1l lait
- 100g riz rond
- 80g sucre
- Vanille
- Cranberry
- Amandes effilées grillées



Préparation :

- Faites chauffer le lait
- Versez le riz et le laisser cuire à petit feu sans cesser de remuer
- Ajoutez le sucre et la vanille en fin de cuisson
- Laissez refroidir et servir avec des fruits secs, des fruits frais, un coulis

NATHALIE
Thiéblemont
LA DIÉTÉTIQUE GOURMANDE



SALADE DE COUSCOUS AUX FRAISES

Ingédients :

300 g de couscous moyen
250 g de fraises
Des baies d'épine-vinette (berberis)
50 g de pistaches émondées non salées
3 c. à soupe de mélasse de grenade
30 g de beurre
5 c. à soupe d'huile d'olive
2 brins de menthe
Sel / Poivre

Instructions :

1. Versez la graine dans un saladier. Mouillez-la avec 10 cl d'eau brûlante. Posez un couvercle dessus et laissez gonfler 10 min.
2. Égrenez la semoule à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le beurre coupé en noisettes et faites cuire à la vapeur pendant 15 min. Salez et mélangez bien après cuisson.
3. Lavez les fraises et coupez-les en 4.
4. Hachez grossièrement au couteau les pistaches.
5. Déposez la semoule au fond d'une verrine, les fraises, les pistaches.
6. Répartissez les épines vinette et les feuilles de menthe. Salez, poivrez, versez l'huile et la mélasse de grenade en filet et dégustez.



SALADE DE FRAISES AU GINGEMBRE

Ingrédients :

Fraise(s) 600 g

Sucre 100 g

Gingembre 1 morceau(x) ou sirop de gingembre

Menthe 2 tiges

Instructions :

1. Épluchez le gingembre et taillez-le en lamelles fines.
2. Versez 15 cl d'eau dans une casserole. Ajoutez le sucre et mélangez jusqu'à dissolution complète du sucre dans l'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir 5 min. Ajoutez les lamelles de gingembre et laissez cuire à petits frémissements pendant 20 min.
3. Pendant ce temps, lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en 2 ou en 4 selon leur grosseur. Mettez-les dans un saladier, réservez-les au frais.
4. Retirez la casserole de sirop au gingembre du feu et laissez refroidir complètement. Versez le sirop et les lamelles de gingembre sur les fraises. Mélangez, décorez de feuilles de menthe.



SALADE DE PETITS POIS ET FRAISES

Ingrédients :

500 g de petits pois frais (avant écosage) ou 200g après écosage
150 g de fraises
2 oignons nouveaux
10 feuilles de verveine

Pour la vinaigrette :
3 càs d'huile d'olive
1 càs de vinaigre balsamique
sel
poivre

Instructions :

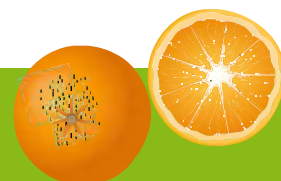
1. Écosser les petits pois. Les faire cuire 10 minutes dans l'eau bouillante.
2. Laver les fraises, les équeuter et les couper en deux.
3. Enlever la première couche des oignons nouveaux et les couper en lamelles.
4. Laver la verveine.
5. Dans une assiette répartir tous les ingrédients.



DÉFI ALIMENTATION



SALADE D'ORANGES, MIEL ET ÉPICES



Pour 8 personnes



15' préparation et 1h au frais



Coût* : 3,2 €
soit 0,4 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 10 oranges bio
- 3 c-à-s de miel
- 1 bâton de cannelle
- 3 c-à-s d'eau de fleur d'oranger
- 5 dattes (en option)

LES ATOUTS DE LA RECETTE

L'orange est de saison, riche en vitamine C et en fibre. Le miel est un allié santé également pour l'hiver.



LA PRÉPARATION

Peler les oranges et **prélever** les suprêmes ou découper des rondelles au dessus d'un saladier pour **récupérer** le jus.

Faire chauffer le jus dans une casserole avec le bâton de cannelle jusqu'à ébullition. Compter 30s à petit feu.

Puis **arrêter** le feu et **laisser refroidir** 10 min.

Retirer le bâton de cannelle et **ajouter** le miel et la fleur d'oranger.

Disposer les segments d'orange dans un plat, **répartir** les morceaux de datte et **arroser** la salade de jus d'orange au miel, **couvrir et réserver** au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

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



SALADE PRINTANIÈRE

Ingédients 4 personnes :

- 250 g d'asperges vertes
- 200 g fraises acidulées type cléry ou garriguettes
- 1 avocat
- 1 poignée de jeunes pousses d'épinards
- 1 jus d'une ½ orange et d'un citron
- 1 poignée de la salade scarole
- 8 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café moutarde
- 1 c. à café miel
- Sel et poivre
- Feuille de menthe et amandes effilées
- Fromage de chèvre frais

Instructions :

1. Dans un bol, mélangez le jus de citron, (le jus d'orange), le miel et la moutarde. Salez et poivrez. Vous pouvez aussi mettre du vinaigre de miel. puis incorporez l'huile d'olive en fouettant.
2. Coupez la base des asperges, pelez le tiers inférieur puis plongez-les 3 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Passez-les sous l'eau pour arrêter la cuisson et égouttez-les. Épluchez l'avocat et coupez-le en tranches. Lavez et équeutez les fraises puis coupez-les en lamelles.
3. Coupez le fromage de chèvre frais en dés.
4. Répartissez la salade et les pousses d'épinards dans les assiettes puis disposez les asperges, les tranches d'avocat, les fraises et les fromages. Arrosez de vinaigrette, puis parsemez de menthe et d'amandes effilées.

SCONES ET PÊCHES FONDANTES

(POUR 4 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS

- 4 pêches bien mûres
(fraîches ou au naturel, sans sucre ajouté)
- 125 ml de buttermilk ou lait fermenté
(ou lait + 1 c. à café de jus de citron)
- 25 g de beurre mou
- 40 g de sucre
- 200 g de farine
- ½ sachet de levure chimique



LES CONSEILS DE JULIE

- Cette recette peut être réalisée à chaque saison en changeant de fruit (prune, pomme, poire, fraises, framboises, abricots...).
- Pour varier, ajoutez à la compotée une pointe de vanille ou de cannelle.



LE PLUS DE LA RECETTE

- Ces scones sont peu sucrés : servez-les avec un produit laitier (fromage blanc, yaourt nature) pour un goûter complet, et un verre d'eau pour l'hydratation.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Préchauffez le four à 180°C (chaleur traditionnelle).
- Dans un saladier, mélangez le sucre avec le buttermilk.
- Dans un autre saladier, sablez le beurre mou avec la farine et la levure chimique.
- Ajoutez le mélange buttermilk-sucre et mélangez rapidement sans trop travailler la pâte.
- Sur un plan de travail fariné, aplatir la pâte avec les doigts sur une épaisseur d'environ 4 cm.
- À l'aide d'un emporte-pièce, découpez 8 cercles de pâte.
- Déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et laissez reposer 10 minutes.
- Pendant ce temps, pelez et dénoyautez les pêches, puis coupez-les en petits morceaux.
- Faites-les cuire à feu très doux pendant 5 minutes dans une casserole, sans ajout de sucre, jusqu'à obtention d'une compotée fondante.
- Enfournez les scones pour 20 minutes à 180°C, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
- Laissez tiédir, puis coupez-les en deux dans l'épaisseur.
- Garnissez chaque scone avec une généreuse cuillerée de pêches fondantes.



Sherbet aux agrumes & à la rose

Ingrédients :

125 ml de lait
125 ml de sirop de rose
jus d'une orange
1 citron (zeste et jus)
1 cuillère à café de miel
1 blanc d'oeuf

Des feuilles de tagette lemoni (facultatif) en fin de turbinage

Instructions :

Tout mettre dans la turbine et mettre à tourner



Smoothies sorbets

Pour 6 - 8 glaces

- 1 banane
- 3 fraises
- 1 mangue
- Ou autres fruits

La diététique gourmande

nath.thieblemont@gmail.com

Les Vélos Smoothies de Nathalie



Sorbet figue & noix caramélisées

Ingrédients :

½ litre de sirop de figue
½ litre d'eau
blanc d'œuf
50 ml d'eau froide
50 gr de sucre de canne blond
70 gr de cerneaux de noix

Instructions :

1. Introduire le sirop et l'eau dans la turbine et commencer à refroidir
2. Rajouter le blanc d'œuf monté
3. Concasser les noix
4. Mettre les noix l'eau et le sucre dans une casserole
5. Porter à ébullition en remuant régulièrement
6. Laisser le caramel se colorer sans brunir
7. Verser sur du papier sulfurisé et laisser refroidir
8. Intégrer au sorbet



Sorbet fraises à la Marocaine

Ingédients :

150 g d'eau
150 g de sucre
poivre
50 feuilles de menthe
2 cs jus de citron
1 blanc d'œuf

Instructions :

1. Faites un sirop avec l'eau et le sucre et la moitié de la menthe, remuez pour faire fondre le sucre et laissez bouillir 2 mn.
2. Laissez refroidir. Filtrez.
3. Rincez, équeutez les fraises. Mixez-les puis passez-les au travers d'un fin chinois pour retirer les pépins.
4. Mélangez le sirop et le jus de citron à la purée de fruit. Poivrez généreusement.
5. Mettre dans la turbine.
6. Rajoutez le blanc d'œuf monté en neige et quand c'est un peu pris les 25 feuilles de menthe restantes ciselées.



Sorbet tomates/basilic/tabasco

Ingrédients :

500 g de tomates bien mûres
10 à 15 feuilles de basilic frais
100 g de sucre
½ jus de citron
5 à 10 gouttes de Tabasco
Sel ou sel au céleri, poivre

Instructions :

Pour ma part, je préfère le goût des tomates crues. Je ne les cuit pas, et ne les monde pas. Néanmoins il faut enlever peau et graines qui sont acidifiantes, donc il faut un chinois. Sans chinois il faudra blanchir et monder les tomates puis enlever les graines au couteau.

1. Couper les tomates en dés.
2. Mixez-les finement puis passez au chinois
3. Rajoutez le sucre et le jus de citron
4. Mélangez
5. Ajoutez une dizaine de gouttes de tabasco et un peu d'eau.
6. Mettre le mélange dans la turbine
7. Ajoutez un blanc d'œuf monté en neige.
8. Quand c'est assez pris rajoutez le basilic ciselé.



Sorbet yaourt brebis, menthe/citron

Ingédients :

citrons
50 feuilles de menthe fraîche
500 g de yaourt de brebis
75 g de sucre
75 ml d'eau

Instructions :

1. Dans une casserole, verser l'eau avec le sucre, mélanger et faire chauffer le temps que le sucre soit parfaitement fondu. Ajouter le jus des citrons verts et la moitié des feuilles de menthe.
2. Laisser refroidir complètement. Passez.
3. Laver et hacher les feuilles de menthe aussi finement que possible.
4. Mélanger le sirop avec le yaourt
5. Verser la préparation dans la turbine
6. Quand c'est assez pris rajoutez la menthe.

TARTE POMMES & BUTTERNUT SANS SUCRES AJOUTÉS

(POUR 8 PORTIONS - À PARTIR DE 1 AN)



LES INGRÉDIENTS

- 150 g de farine (de préférence choisir de la farine complète)
- 65 g de beurre
- 50 ml d'eau
- ½ butternut (coupé en petits dés de 0,5 cm)
- 6 pommes (coupées en morceaux d'environ 2 cm)
- 10 g de beurre
- 1 gousse de vanille (ou plusieurs gouttes d'extrait de vanille liquide)
- 60 g de chocolat noir dessert



LES CONSEILS DE JULIE

- Adaptée dès 1 ans et pour les moins de 3 ans car pas de sucre ajouté
- Texture fondante : facile à mâcher pour les petits comme pour les grands
- Recette qui permet d'introduire les légumes en douceur via un dessert



LE PLUS DE LA RECETTE

- Sans sucres ajoutés : la douceur provient uniquement des fruits et légumes.
- Richesse en fibres et vitamines : le butternut apporte du bêta-carotène (vitamine A), et la pomme des fibres douces qui favorisent une bonne digestion.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Mélanger la farine, le beurre coupé en petits morceaux et l'eau.
- Former une boule de pâte homogène, filmer et laisser reposer au frais 30 minutes.
- Étaler la pâte et la disposer dans un moule à tarte.
- Dans une poêle, faire fondre 10 g de beurre.
- Ajouter les dés de butternut et les morceaux de pommes.
- Gratter la gousse de vanille (ou ajouter l'extrait) et mélanger.
- Laisser compoter à feu doux 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les fruits soient tendres.
- Verser la garniture sur la pâte.
- Enfourner à 180°C (chaleur tournante) 30 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
- Faire fondre le chocolat noir au bain-marie.
- Verser en filet ou dessiner des motifs sur le dessus de la tarte refroidie.



DÉFI ALIMENTATION



TARTE AUX POMMES



Pour 8 personnes



15' préparation et 30' cuisson



Coût* : 2,56 €
soit 0,32 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 1 kg de pommes
- 150gr de compote de pommes
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 pincée de cannelle

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Vous pouvez également réaliser vous-même une pâte brisée maison à la place de la pâte feuilletée toute prête.



LA PRÉPARATION

Éplucher et couper en quatre les pommes, puis, **couper** les quartiers en fines lamelles. **Préchauffer** le four à 210°C (thermostat 7).

Étaler la pâte feuilletée dans un moule et **la piquer** avec une fourchette. **Verser** la compote sur la pâte et **placer** les lamelles de pommes en formant une spirale. **Saupoudrer** de cannelle.

Mettre au four et laisser cuire pendant 30 min max. **Surveiller** la cuisson. Vous pouvez ajouter un peu de sucre vanillé sur la tarte pendant la cuisson pour caraméliser un peu.

Laisser tiédir avant de déguster.

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

Fiche recette proposée par la FD CIVAM du Gard



DÉFI ALIMENTATION

TARTE CRUE AUX FRAISES



6 personnes



30' préparation et 2H00 au frais



Coût* : 6,40 €
soit 1 €/ pers

LES INGRÉDIENTS

- Pour la pâte crue :
- 100 gr de cerneaux de noix
- 60 gr de flocons d'avoine
- 120 gr de dattes
- Pour le fond de tarte :
- 1 Yaourt à la grecque
- 6 belles Fraises
- 1 gr d'agar-agar
- Garniture :
- environ 20 belles fraises entières

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Économie en cuisine : pas de cuisson au four !

Les flocons d'avoine et les dattes ont un index glycémique bas, les noix sont riches en oméga 3.



LA PRÉPARATION

Pour la pâte crue :

Mixer l'ensemble des ingrédients pendant 3 à 5 minutes pour obtenir une pâte homogène. **Former** une boule et **l'étaler** avec vos doigts au fond de votre plat à tarte. **Réserver** au réfrigérateur.

Pour le fond de tarte :

Mixer les fraises. **Les mélanger** au yaourt et **ajouter** l'agar-agar à la préparation froide. **Faire chauffer** 30 secondes pour **porter à ébullition** et **stopper** le feu. **Étaler** rapidement et de manière homogène la préparation sur le fond de tarte, avant que la préparation ne refroidisse. **Garnir** comme vous le souhaitez la tarte et **réserver** au réfrigérateur pendant 2h00 pour que la préparation se fige.

VARIANTES ET ASTUCES

Pour un effet délicat et inédit, ajouter une pointe de poivre sur les fraises. Plus classique : ciseler de la menthe fraîche.

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



Turrón Jijona

Ingrédients :

- 300 g d'amandes émondées
- 200 g miel
- 100 g sucre glace
- 1 blanc d'œuf
- 1 zeste citron
- 1 pincée sel

Ustensile :

Moule à cake ou couper un « tétrapack » en deux dans la longueur. Bien le laver. Recouvrir la moitié basse de papier cuisson. Découper la partie haute pour faire un couvercle (ne garder que le rectangle central)

Préparation :

- Broyer les amandes émondées (c'est plus économique que la poudre d'amande!)
- Faire chauffer le miel dans une casserole
- Rajouter le sucre glace en évitant les grumeaux, et remuer jusqu'à un mélange blanchâtre.
- Sortir du feu et réserver.
- Battre le blanc d'œuf en neige avec le sel
- Rajouter le zeste de citron au miel refroidi.
- Ajouter en petites fractions l'œuf en neige au miel et mélanger.
- Ajouter les amandes moulues en petites fractions.
- Remplir avec la préparation
- Recouvrir d'un poids et placer au frigo au moins 24 heures





VERRINES CAROTTES / FRAISES À LA VERVEINE

Ingrédients :

250 g de fraises
3 carottes
2 c à s d'huile d'olive
Poivre du moulin
½ citron
8 feuilles verveine (ou de menthe) fraîche

Instructions :

1. Laver puis éplucher les carottes. Les râper.
2. Laver et équeuter les fraises. Les couper en bâtonnets.
3. Dans un saladier, assaisonner les fraises de jus de citron, d'huile d'olive et d'un tour de moulin de poivre.
4. Ajouter 4 feuilles de verveine ciselée et les carottes râpées.
5. Servir en verrines, décoré avec les 4 feuilles de verveine restantes.