

Les recettes nourricières des Chefs de cuisine

LES ENTREES



SALADE INDIENNE

Ingrédients :

- Riz thaï : 250 grammes
- Lentilles corail : 50 grammes
- Carottes brunoise : 150 gr
- Courgettes brunoise : 150 gr

Recette :

- Cuire ensemble le riz et les lentilles dans 1.5 fois leur volume
- Le départ de la cuisson se fait à l'eau froide avec un peu de sel.
- Porter à ébullition puis laisser cuire 15 mn environ à feu minimum
- Egrener après cuisson : Crudités, Carottes brunoise, Courgettes brunoise
- Suée à couvert les légumes avec sel poivre
- Incorporer les légumes au riz et lentilles
- Assaisonner avec une vinaigrette



SARDINADE

Ingrédients :

- Haricots blanc : 120gr égouttés
- Sardines boîte :95/100g
- Echallotes ciselées :40gr
- Crème fraîche :40gr
- Citron : ½

Recette :

Mélanger le tout au mixer et servir sur toast



CRUMBLE DE LEGUMES SUR LIT DE SARRASIN

Légumes

Pommes de terre, Carottes, Courgettes
Tailler les légumes et les cuire

Lit de sarrasin

Sarrasin cuit : 400gr
Yaourt : 1
Œufs :2
Sauce soja 2 cuillères à soupe

Recette :

- Mélanger œufs yaourt sauce soja
- Ajouter le sarrasin, mettre au fond d'un plat sur papier sulfurisé, 5 mn à 180°
- Mettre la galette de sarrasin au fond d'un plat, les légumes au-dessus puis le crumble
- Mettre au four 200 ° pour gratiner

Mélange crumble

- Millet cuit : 400gr
- Haricots blancs en purée : 200gr
- Noisettes concassées : 80gr
- Miettes de tome d'Anjou : 100gr



cuire

LE PLAT PRINCIPAL



STEAK VEGETAL A LA TOMATE

Ingrédients :

- Oignons émincés : 100gr
- Sauce tomate pizzas : 250 gr
- Carottes râpées : 150gr
- Pois chiche ou moquette égouttées puis mixer : 150gr
- Flocons d'avoine : 150gr
- Chapelure : 100gr
- Sauce soja, huile d'olive, sel poivre cumin

Recette :

- Faire compoter les oignons avec huile et sel, ajouter la sauce pizza ail et herbes de Provence
- Ajouter et cuire les carottes râpées, assaisonner (cumin...)
- Mixer grossièrement ajouter les pois chiches ou la moquette et mixer ajouter sauce soja
- Incorporer les flocons d'avoine et laisser reposer
- Mouler dans emporte pièces des steaks de 90g
- Passer à la panure
- Cuire au four à 180° 10 mn

NOUILLES SAUTEES AU TOFU

Ingrédients :

- Pâtes tortis bio local semi complète : 400gr
- Champignons de paris : 200gr
- Carottes brunoise : 200gr
- Poireau : 200gr
- Ail : 1 gousse
- Tofu fumé : 250gr
- Sauce soja

Recette :

- Suées les légumes avec de l'ail, assaisonner
- Couper le tofu en bâtonnets les mariner dans la sauce soja
- Les dorer à l'huile d'olive herbes de Provence
- Incorporer le tout aux pâtes rectifier l'assaisonnement.



LES DESSERTS



BAVAROIS FRUIT ROUGE

Ingrédients :

- Coulis de fruits rouges ou fraises : 1 litre
- Sucre roux : 130gr
- Agar agar : 8gr
- Fromage blanc : 1kg

Recette :

- Porter à ébullition le coulis le sucre et agar agar.
- Laisser tiédir légèrement mélanger avec le fromage blanc
- Verser dans un moule avec papier sulfurisé dans le fond et couvrir avec plaque de génoise ou tranche de brioche
- Laisser refroidir et démouler en le retournant

FONDANT CITRON AUX POIS CHICHES

Ingrédients :

- 250 gr de pois chiches cuits (en conserve), rincés et égouttés
- 150 gr de sucre roux
- 4 œufs
- 100 gr de beurre
- 40 gr de maïzena
- 1 sachet de levure chimique
- 1 ou 2 zestes de citron

Recette :

- Mixer l'ensemble
- Verser dans un moule à manqué
- Cuisson 20-25 mn à 160°
- Contrôle cuisson : piquer avec un couteau la lame doit ressortir sèche.
- Badigeonner le gâteau chaud avec le jus d'un citron

FONDANT CHOCOLAT HARICOTS ROUGES

Ingrédients :

- 250g de haricots rouge cuits (en conserve) rincés et égouttés
- 150g de sucre roux
- 4 œufs
- 100g de beurre fondu
- 50 g de chocolat noir
- 40g de maïzena
- 1 sachet de levure

Recette :

- Faire fondre le beurre et le chocolat à feu doux
- Mixer les ingrédients et ajouter le beurre chocolat fondu
- Verser dans un moule à manqué
- Cuire 15-20 mn à 160°
- Contrôle cuisson : piquer avec un couteau la lame doit ressortir sèche