



ATELIER "Cuisine DURABLE ET GOURMANDE"

Entrées :

Mousse de BETTERAVE mascarpone

Temps de préparation : 10 minutes

Repos : 1 heure

Quantité : 12 verrines

Matériel :

- Mixeur
- Verrines ou petits verres
- Presse agrumes

Ingrédients :

- 500 g betterave (cuites)
- 250 g mascarpone
- 1.5 citrons
- huile d'olive
- Sel et poivre
- Optionnel : garder quelques morceaux de betterave cuite ou des herbes fraîches pour décorer le dessus de la verrine



1. Presser les citrons pour récupérer le jus.
2. Mixer les betteraves en purée lisse avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et le jus de citron.
3. Ajouter le mascarpone dans le mixeur, et mixer jusqu'à obtention d'une texture onctueuse et mousseuse.
4. Verser dans des verrines, et laisser prendre au réfrigérateur quelques heures avant de servir.



www.cuisinez-pour-bebe.fr



Toasts à la TRUITE FUMÉE

Temps de préparation : 10 minutes

Repos : Pas besoin. A conserver au frais en attendant la dégustation.

Ingrédients :

- 400 g de truite fumée
- Aneth (été) ou graines germées (toute l'année)
- Pain
- beurre
- Quelques gouttes de jus de citron
- 1 pincée de poivre



Instructions :

1. Faites légèrement griller le pain au toasteur ou au four quelques minutes.
2. Étaler le beurre.
3. Disposer des morceaux de truite par dessus.
4. Assaisonner avec de l'aneth ou des graines germées, une pincée de poivre et quelques gouttes de jus de citron.
5. Réservez au frais avant dégustation.



Plat :

CRUMBLE DE POTIMARRON ET LENTILLES CORAIL

Temps de préparation : 60 min

Cuisson : 20 min au four

Quantité : 12 personnes

Matériel :

- Passoire
- 1 mixeur
- 1 grand plat allant au four

Ingrédients :

- 1 gros potimarron
- 3 carottes
- 3 oignons
- 150g de lentilles corail
- 240 g de farine
- 180 g de beurre mou
- 120 g de noisettes
- 70g de parmesan
- Huile d'olive
- Cube de bouillon
- Muscade
- Sel, poivre



1. Préparation lentilles corail / carottes :

Dans une poêle faire revenir l'oignon découpé avec de l'huile d'olive.

Rincer les lentilles corail sous un filet d'eau puis les ajouter aux oignons ainsi que 2 fois leur volume en eau. Ajouter les carottes découpées en rondelles.

Porter à ébullition et laisser mijoter 15 min à feu moyen. Il ne devra rester quasi plus d'eau à la fin, et les lentilles seront bien fondantes.

2. Préparation du potimarron :

Pendant ce temps, peler et découper les potimarrons en petits cubes.

Faire chauffer un grand volume d'eau salée dans une casserole en y ajoutant un cube de bouillon.

Dès l'ébullition, plonger les cubes de potiron dans l'eau bouillante, et laisser cuire pendant 10 min à feu moyen jusqu'à ce que les cubes de potiron soient tendres.

Lorsque c'est cuit, égoutter dans une passoire. Laisser tiédir puis écraser à la fourchette.



3. Préchauffer le four à 180°C.

4. Préparation de la pâte à crumble :

Dans une poêle, faire revenir les noisettes à sec pour les torrifier légèrement. Une fois que c'est fait, les passer au mixeur pour les réduire en poudre.

Préparer la pâte à crumble en mélangeant le beurre mou avec les noisettes en poudre, la farine, la muscade, le sel et le poivre.

5. Assemblage :

Dans un plat à gratin, répartir au fond le mélange de lentilles corail-carottes, ajouter par dessus une couche de butternut fondantes. Parsemer le dessus avec le mélange à crumble.

6. Cuisson :

Enfourner pendant 20 minutes. Finir par 2 minutes de grill si le crumble n'est pas assez doré.

Salade COLESLAW

Temps de préparation : 15 minutes

Quantités : 10 personnes

Matériel :

- Râpe

Ingrédients :

- 1/2 chou blanc
- 1/2 chou rouge
- 4 carottes
- 3 c à café de moutarde
- 3 c à soupe de vinaigre de cidre
- 1 yaourt nature
- Huile d'olive
- Sel et poivre



1. Couper finement le chou rouge et le chou blanc, les mettre dans un saladier. Râper les carottes, ajoutez-les également.
2. Dans un bol, mélanger la moutarde, le vinaigre, le yaourt, du sel et du poivre. Emulsionnez avec l'huile. Napper la salade de cet assaisonnement, mélanger pour l'enrober.
3. Laisser au réfrigérateur avant de servir.



Dessert :

Crème soja maison au chocolat

Temps de préparation : 20 min

Repos : 20 min

Quantités : 15 personnes

Matériel :

- Fouet
- contenants individuels

Ingrédients :

- 1,5 L de lait de soja
- 80 g de fécule de maïs
- 90 g de sucre
- 200 g de chocolat
- 3 cuillères à soupe de cacao maigre en poudre
- Noix de coco râpée pour la déco



1. Mélanger la fécule de maïs, le sucre, le cacao avec un peu de lait dans un saladier et délayer le mélange avec un fouet.
2. Faire chauffer le lait dans une casserole. Pendant ce temps, couper les carreaux de chocolat et les réserver.
3. Lorsque le lait arrive à ébullition, verser le dans le saladier sur le mélange fécule-sucre-cacao. Mélanger, puis remettre dans la casserole à feu moyen, en remuant sans cesse. Le mélange va s'épaissir. Attendre encore 5 min (petites bulles) tout en remuant puis verser le contenu dans le saladier.
4. Ajouter ensuite le chocolat en morceaux qui va fondre avec la chaleur de la crème. Mélanger au bout de 5 minutes.
5. Versez dans des ramequins individuels et laissez refroidir avant de mettre au frigo environ 30 min.
6. Saupoudrer de noix de coco râpée avant de servir.

La base de la crème soja se fait avec les 3 premiers ingrédients. Vous pouvez décliner la version chocolat de plusieurs manières selon vos goûts (crème soja au caramel, à la cannelle...).

Si vous préférez une version « **flan** », mettre la crème directement au frigo et servir une fois refroidie, pour une version « **crème** », mixer la préparation refroidie au robot avant de servir.



Dessert :

SALADE D'ORANGES AUX ÉPICES DE NOËL

Temps de préparation : 15 min

Repos : 30 min

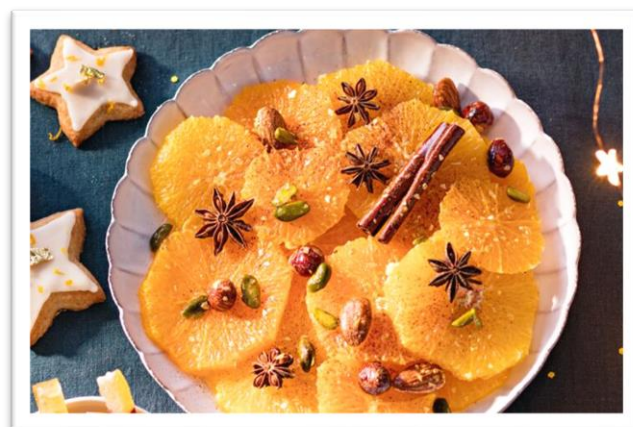
Quantités : 10 personnes

Ingrédients :

- 6 Oranges
- 25 cl Eau
- 3 c. à soupe de miel
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 bâtons de cannelle (ou 2 c. à soupe de cannelle en poudre)
- 2 étoiles de badiane (anis étoilé)



1. Dans une casserole, portez l'eau à ébullition, ajoutez-y le sucre et le miel pour former un sirop.
Jetez-y les épices, le sucre vanillé et laissez frémir à petits bouillons pendant 2 à 3 minutes (le temps que les épices développent leurs arômes et parfument le sirop)
2. Laissez refroidir ce sirop brûlant et pendant ce temps, préparez les fruits.
3. Pelez les oranges et les couper en tranches fines.
4. Disposez-les dans un saladier ou dans des coupes individuelles.
5. Versez le sirop sucré et épicé et mélangez délicatement pour bien imprégner les fruits.
6. Laissez refroidir et déguster frais.
Un dessert d'hiver tout en saveur, en douceur et en légèreté !



NOTES :

« *Y'a plus de saison* », sauf pour les fruits et légumes !

> Manger de saison garantit que les fruits et légumes sont **concentrés en vitamines et nutriments**, car en phase avec le cycle naturel de leur croissance.

> En hiver, le froid et le manque de soleil amplifient nos besoins en vitamines, minéraux et nutriments. Et ça tombe bien, puisque c'est la saison des légumes riches en minéraux, comme les choux, les poireaux, les navets... mais aussi celle des agrumes, riches en vitamine C, utile pour se prémunir des maladies de l'hiver.

En été, en revanche, notre organisme demande plus d'eau. Le melon, la pastèque, la tomate, le concombre, la courgette en sont gorgés, et ça tombe bien aussi pour notre santé !

> Quitte à manger de saison, autant que ce soit local !

Car transporter les fruits et les légumes sur de longues distances nécessite de les cueillir bien avant maturité, ce qui signifie encore moins de nutriments et de goût, sans compter la pollution générée par le transport et la nécessité d'appliquer des traitements chimiques sur les aliments afin de les conserver le plus longtemps possible.

Trop bio trop beaux !

Manger bio c'est pas que pour les bobos ! Et c'est surtout très bon pour la santé, l'emploi et l'environnement, car manger bio permet de :

> **Préserver le vivant** : l'absence totale de produits issus de la pétrochimie contribue à préserver la biodiversité, à protéger la ressource en eau et la vitalité des sols. En travaillant avec le vivant, l'agriculture biologique est plus résiliente face au changement climatique.

> **Créer de l'emploi** : une ferme biologique emploie en moyenne 2 fois plus de main d'œuvre qu'une ferme conventionnelle à surface égale.

> **Protéger sa santé** : les aliments bio sont de meilleure qualité et contiennent 223 fois moins de résidus de pesticides, puisque ceux-ci sont strictement interdits par le cahier des charges biologique, de même que les OGM.



Fabuleuses légumineuses

Riches en protéines !

Les légumineuses sont les « **légumes secs** » : haricots secs, soja, pois cassés, lentilles, pois chiches, lupin etc.

Elles apportent des **protéines végétales** qui complètent parfaitement celles fournies par les céréales. C'est la fameuse **association légumineuses /céréales**.

D'ailleurs, des plats traditionnels du monde entier illustrent bien cette combinaison : par exemple couscous et pois chiches au Maghreb ; haricots rouges et maïs au Mexique ; lentilles et riz en Inde ; soja et riz en Asie...

Une alternative moins chère que la viande :

Le repas devient très bon marché si l'on remplace la viande/poisson par les légumineuses, ou si on mixte les deux en diminuant la part animale, car les légumineuses même locales sont bien moins chères que la viande ou le poisson !

Difficiles à digérer ?

Pas si on a les **astuces culinaires** pour pouvoir en profiter :

- Privilégier les lentilles vertes et lentilles corail plus faciles à digérer
- Bien préparer les autres légumineuses avec :
 - Un trempage suffisant avec 1 c. à café de bicarbonate dans l'eau ;
 - L'ajout d'algue ou d'aromates carminatifs. Exemple : cumin, cardamome, gingembre, noix de muscade, coriandre, fenouil...
 - L'ajout à mi-cuisson d'ail haché et de gros poivre moulu.

Notre flore intestinale s'adaptera petit à petit aux changements d'alimentation. Et la digestion sera facilitée à force d'en manger.

Pourquoi faire tremper les légumineuses ?

- Pour faciliter la digestion
- Pour désactiver l'acide phytique (anti-nutriment qui bloque l'assimilation de minéraux tels que le calcium, le zinc ou le fer)
- Pour réduire le temps de cuisson

