



PAYS DE COGNAC

Le guide 2017 des recettes de Geneviève



93 - Janvier 2017 : En avant, Vegan !

94 - Février 2017 : A vos crêpes, feu, partez !

95 - Mars 2017 : Mets et mots syriens !

96 - Avril 2017 : Menu printanier !

97 - Mai 2017 : Les bienfaits des huiles !

97bis – Juin 2017 spécial 15 ans : Flocons et sauces !

98 - Été 2017 : Repas froid pour les grosses chaleurs !

99 - Septembre 2017 : Manger bio au boulot !

100 - Octobre 2017 : Les céréales germées !

101 - Novembre 2017 : Epicez l'automne !

102 - Décembre 2017 : Repas de fêtes !

cuisine Vegan

93

Le choix vegan, est un positionnement qui refuse toute exploitation animale, et donc conduit à ne consommer aucun produit issu des animaux pour son alimentation et autres besoins (cuir, cosmétiques...).

L'équilibre alimentaire

Les produits d'origine animale, qui sont un apport important de protéines, devront être remplacés par des protéines végétales. Une source conséquente est **l'association céréales / légumineuses**. céréales : riz, sarrasin, orge, blé, millet, quinoa, ... légumineuses : lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges... de manière à apporter les huit acides aminés essentiels qui sont présents dans n'importe quelle source de protéine animale (sarrasin et quinoa apportent des protéines complètes et donc n'ont pas besoin d'être complétés par l'association légumineuses).

Ce type d'alimentation doit être complété, principalement pour les personnes ayant peu d'activité physique. En effet, il faut 0.8 g de protéine par kg de poids par jour, ce qui correspond environ à une association céréales/légumineuse de 800g / jour, pour une personne de 60 kg.

Les **algues** sont un très bon complément car elles apportent énormément de protéines.

La **levure de bière** permet aussi d'équilibrer les apports protéiques.

Les **graines germées**, qu'il s'agisse de céréales ou de légumineuses. Le processus de germination augmente de près d'un tiers la teneur en protéines.

Les **produits à base de soja** ont une teneur élevée en protéine, proche de la viande. Le plus connu est le tofu.

Le **seïtan**, est un dérivé du blé, son apport protéique est même plus important que celui du bœuf.

Les **graines oléagineuses** font également partie des aliments végétaux riches en protéines : noix, noisettes, amandes... à considérer comme un complément.

Les **champignons** sont aussi une bonne source de protéines végétales.

Complément nécessaire

La vitamine B12 est très difficile à trouver dans le règne végétal. Il faut donc absolument assurer les apports en B12 en consommant régulièrement des algues, des produits lacto-fermentés, de la levure de bière en paillettes et en n'hésitant pas à prendre des compléments vitaminiques de B12.



Cuisine

Végan

Animation Geneviève Bernard
6 et 7 janvier 2017

Soupe à l'orge et aux lentilles

Ingrédients pour 4 personnes

150 g d'orge mondé, 70 g de lentilles, 2 oignons, 2 C à S d'huile d'olive, 1 C à C de menthe séchée, 1 C à C de curcuma, sel, poivre.

Préparation

Faire revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Mettre dans une casserole les oignons revenus, tous les autres ingrédients, sans le sel et 1.5 litre d'eau. Porter à ébullition, puis cuire à petit feu pendant 1h15, saler en fin de cuisson.

Remarque : L'orge mise à tremper la veille cuit plus vite.

Salade de sarrasin au brocoli, et pesto de chou kale

Ingrédients pour 4 personnes

100 g de sarrasin décortiqué, 200 g de fleurettes de brocoli, 2 C à C de jus de citron, sel, poivre.

Pesto de kale : 1 branche de chou kale, 20 g de cerneaux de noix, 3 C à S d'huile d'olive, 1 C à S de levure maltée, ½ C à C de sel, un filet de jus de citron.

Préparation

Cuire le sarrasin dans 2 fois son volume d'eau bouillante, pendant 10 minutes après ébullition et à feu doux, laisser reposer à couvert 5 minutes. Egoutter, passer sous l'eau froide et bien égoutter à nouveau. Cuire les fleurettes de brocoli à la vapeur douce environ 10 minutes pour qu'elles soient encore fermes, les laisser refroidir quelques minutes, puis les hacher finement au couteau.

Pesto de kale : Retirer la nervure centrale des feuilles de kale et les laver. Les essorer avec un torchon. Les hacher au couteau et les placer dans le bol du mixeur. Ajouter les noix concassées et l'huile. Mixer pour obtenir un pesto homogène. Ajouter les aromates et mixer à nouveau. Se conserve au frais.

Mélanger le pesto avec le sarrasin égoutté, puis ajouter le brocoli et le jus de citron. Mélanger et rectifier l'assaisonnement. Parfait froid en salade, ce plat est aussi délicieux chaud.

Variante : remplacer le sarrasin par 300 g de penne demi-complètes.

Terrine de pois chiche au curry

Ingrédients pour 4 personnes

2 carottes, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 5 C à S d'huile d'olive, 3 C à C de curry en poudre, 150 g de farine de pois chiche, 50 cl d'eau, 100 g de champignons shiitake en conserve ou frais, sel.

Préparation

Brosser et râper les carottes. Pour les shiitakes frais, les nettoyer et les couper en morceaux. Emincer très finement les échalotes. Presser l'ail. Mettre les légumes dans un faitout à fond épais, arroser d'huile et ajouter le curry. Mélanger et laisser cuire à feu doux 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Pendant ce temps, verser la farine de pois chiche dans une casserole et délayer avec l'eau. Cuire à feu doux en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe et atteigne la consistance d'une crème épaisse. Saler. Ajouter les légumes, (et les shiitakes en conserve). Verser dans un moule à cake huilé et cuire au four à 180° pendant 45 minutes environ. Laisser refroidir.

Servir la terrine froide, en cubes à l'apéritif ou en tranches en plat principal.

Gâteau au matcha

Ingrédients pour 8 personnes

8 C à S d'huile d'olive 150 g de sucre, 1 C à C de vanille en poudre, 1/4 C à C de sel, 2 C à S de purée de noix de cajou, 200 ml de lait végétal au gout neutre (avoine, soja, riz...), 2.5 C à C de poudre à lever, 200 g de farine T 80, 80 g de fécule de maïs (ou de pomme de terre), 3 C à C de matcha.

Préparation

Mélanger l'huile, la purée de cajou, le sucre, la vanille et le sel. Verser le lait végétal et émulsionner au fouet. Mélanger la poudre à lever, la farine, la fécule, et le matcha. Incorporer progressivement la première préparation, bien mélanger.

Huiler un moule à manquer ou à cake et y verser la pâte.

Mettre à cuire au four pendant 40 minutes environ à 180°C. Le gâteau est cuit quand une lame de couteau plantée au cœur ressort sèche. Laisser refroidir avant de démouler et trancher.

Variante : pour une version plus classique, remplacer le matcha par 1 à 2 C à S de cacao en poudre, ou pourquoi ne pas réaliser une version choco-matcha.

Les crêpes, pour notre plus grand plaisir

Dessert traditionnel, incontournable pour la chandeleur, porte bonheur de la période de carnaval, les crêpes égaient nombre de nos repas tout au long de l'année.

La version salée est une occasion pour varier les menus.

Quelques conseils pour réussir les crêpes :

- ✦ La pâte doit reposer le plus longtemps possible (minimum 2 heures)
- ✦ Afin d'éviter les grumeaux, ne verser au début qu'une petite quantité de liquide, tout en fouettant énergiquement.
- ✦ Huiler la poêle avec une pomme de terre coupée en deux ou un papier essuie-tout.
- ✦ Pour la cuisson des crêpes, la poêle doit être très chaude.
- ✦ Pour garder les crêpes au chaud jusqu'à l'heure du repas, les empiler sur une assiette creuse posée au dessus d'une casserole d'eau bouillante. Recouvrir d'une autre assiette.

N
t
s



Recettes choisies



crêpes
salées, sucrées

Animation Geneviève Bernard
3 et 4 février 2017

Crêpes au potimarron râpé

Ingrédients pour 8 crêpes

200 g de farine, 2 œufs, 20 cl de lait ou de boisson végétale (soja, avoine, épeautre...), 1 pincée de sel, 1 C à S d'huile d'olive.

Garniture : 150 g de potimarron (ou de butternut), 120 g de tofu soyeux, 1 C à S d'huile de noix, 3 C à C d'umebosis, 2 C à S de graines de courges.

Préparation

Faire un puits avec la farine et incorporer progressivement les œufs, l'huile puis le lait. Laisser reposer au moins 2 heures.

Garniture : Peler et râper (grille fine) le potimarron.

Mixer le tofu soyeux avec l'huile de noix et la purée d'umebosis. Ne pas saler.

Toaster les graines de courges dans une poêle sans matière grasse.

Tartiner les crêpes avec la sauce, garnir de potimarron râpé, répartir des graines de courges.

Crêpes garnies de légumes au coco

Ingrédients pour 4 personnes, 12 crêpes

Crêpes : 250 g de farine T80 ou T110, 4 œufs, 1/2 litre de lait ou de boisson végétale, 1 C à C de curry en poudre, 1 pincée de sel, 1 C à S d'huile d'olive pour la poêle.

Garniture : 1 C à S de ghee (beurre clarifié) ou d'huile de coco ou d'olive, 1 C à C de curry en poudre, 1 pincée de galanga ou de gingembre, 200 g de carottes, 200 g de patate douce, 200 g de panais, 4 C à S de crème de coco.

Préparation

Préparer la pâte à crêpes et laisser reposer.

Passer les légumes au robot pour les hacher finement.

Faire revenir rapidement dans la matière grasse le curry, ajouter les légumes mixés, le galanga râpé (ou gingembre), la crème de coco, saler, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes sur feu doux. Mélanger de temps en temps et ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Pendant ce temps, faire cuire les crêpes à la poêle

Garnir chaque crêpe avec la compotée de légumes, et replier la crêpe.

Déguster aussitôt.

Crêpes fourrées aux épinards

Ingrédients pour 4 personnes, 12 crêpes

Crêpes : 250 g de farine T80 ou T110, 4 œufs, 1/2 litre de lait (vache, soja ou amandes), 1 pincée de sel, 3 C à S de graines de sésame grillées légèrement, 1 C à C de cumin en poudre, 1 C à S d'huile d'olive pour la poêle.

Garniture : 1 kg d'épinards, 200 g de fromage de chèvre affiné, 20 cl de crème de soja.

Préparation

Crêpes : Préparer la pâte à crêpes en mélangeant la farine, les œufs, le lait et le sel. Ajouter les graines de sésame et le cumin. Laisser reposer au moins 2 heures.

Garniture : Laver et équeuter les épinards en évitant de les laisser trop longtemps dans l'eau. Les faire fondre dans une grande casserole à fond épais, à feu doux, saler, poivrer.

Faire cuire les crêpes à la poêle. Les tenir au chaud.

Répartir sur les crêpes des copaux de fromage de chèvre affiné (150 g environ), puis les épinards, rouler et placer dans un plat allant au four, recouvrir avec Rouler les endives dans les crêpes et disposer dans un plat allant au four.

Sauce : mélanger 20 cl de crème de soja, 50 g de fromage de chèvre, une pincée de cumin en poudre, 1 C à S de graines de sésame grillées légèrement, faire tiédir pour mélanger tous les ingrédients. Verser cette sauce sur les crêpes. Passer au four chaud 5 minutes avant de servir.

Crêpes garnies aux fruits d'hiver rôtis

Ingrédients pour 8 crêpes

Garniture : 6 pommes, (ou 3 pommes et 3 poires), 1 citron, 1 C à S de ghee (ou huile d'olive), 1 C à S de miel, 1/2 gousse de vanille, 1/4 de C à C cardamome en poudre, 1/4 de C à C de cannelle en poudre.

Préparation

Garniture : Laver et râper le zeste du citron. Peler les fruits et les couper en petits morceaux. Dans une sauteuse, mettre 1 C à S de ghee, le miel, gratter la gousse de vanille, l'ajouter avec les autres épices, puis les fruits. Faire cuire 20 minutes jusqu'à ce que les fruits soient rôtis. Remuer 2 ou 3 fois pendant la cuisson pour que les parfums soient répartis. Si nécessaire ajouter un peu d'eau pendant la cuisson si le plat est trop caramélisé.

Garnir chaque crêpe avec les fruits rôtis. Servir chaud, tiède ou froid.

Cuisine syrienne

La cuisine syrienne est le résultat de différentes influences culturelles et de plusieurs civilisations qui se sont succédées au moyen-orient.



Alep est la mère des farcis et des kebbés. On y trouve le plus grand nombre de variétés, de ce plat, à base de boulghour et de viande.



Servir du kebbé est une marque de respect envers l'invité .



La cuisine syrienne ancienne, riche et diversifiée. Elle nécessite du temps pour être préparée.



Cuisine Syrienne

Animation Geneviève Bernard
Zalloukh et Zinat
2 et 3 mars 2017

Houmous

Ingrédients pour 6 personnes

300 g de pois chiches cuits et égouttés (à partir de 100 g mis à tremper la veille), 3 C à S de Tahin (purée de sésame), 1 verre de jus de citrons, sel, 1 petite gousse d'ail, 1 C à C de cumin, 1 C à C de paprika, 1 demi verre d'huile de tournesol, 1 verre d'eau glacée.

Préparation

La veille, mettre à tremper les pois chiches dans de l'eau froide pendant 24 heures. Le lendemain, mettre les pois chiches égouttés dans 2 litres d'eau froide, porter à ébullition et laisser cuire 1 h à feu doux, jusqu'à ce que les pois chiches cuisent et deviennent complètement tendres.

Egoutter les pois chiches, les refroidir aussitôt sous le robinet d'eau.

Mixer les pois chiches en purée, en incorporant de l'ail haché, le tahin, le jus de citron et un peu d'eau froide pour avoir une pâte homogène ni liquide ni compacte. Saler selon votre goût.

Servir l'Houmous saupoudré de paprika et de cumin, garni d'huile de sésame ou d'huile d'olive pour le servir en assiette, ou tartiner des tranches de pain pour servir en toasts.

Feuilles de chou farcies

Ingrédients pour 4 personnes

100 g de riz rond, 1/4 de verre d'huile d'olive, 1 botte de persil, (selon la saison 1 tomate, 1 poivron rouge), 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1/2 C à C de curry syrien b'har (poivre blanc, poivre noir, coriandre et gingembre), 1 chou lisse.

Sauce : 1/2 C à C de cumin, menthe séchée et verte 1/2 C à C de chaque, 4 C à C de concentré de tomates.

Préparation : *Farce* : laver le riz, le mettre dans un saladier. Couper l'oignon et l'ail en petits morceaux, ciseler le persil et les ajouter au riz, avec l'huile d'olive, le sel, le curry syrien b'har, la menthe, le concentré de tomates. Mélanger tout ensemble.

Roulage des feuilles : faire bouillir de l'eau puis plonger le chou et laisser frémir environ 10 minutes (les feuilles doivent être souples, mais pas trop cuites, pour se détacher et se rouler facilement). Couper les grosses nervures de chou, avant de les garnir de farce.

Etaler une feuille sur un plan de travail, mettre la garniture à la base de la nervure de la feuille en formant un boudin et laisser de la marge pour les bords.

Cuisson : tapisser le fond d'une casserole de 1 à 2 pommes de terre épluchées et coupées en tranche, cela empêche les feuilles du fond de coller ou de brûler. Disposer les feuilles roulées dans la casserole en les serrant. Recouvrir d'une assiette, surmontée d'un poids (exemple un bol rempli d'eau) pour empêcher les feuilles de s'ouvrir et de faire sortir la farce. Ajouter de l'eau chaude, de façon à ce que les boudins soient recouverts de 2 cm d'eau et y ajouter 1 C à S d'huile d'olive. Laisser cuire à feu très doux, 1 heure avant d'ajouter la sauce (*Sauce* : 1 C à S de purée de tomate, sel, 1 C à S de menthe séchée, 1 pincée de piment), et laisser cuire 1 heure de plus.

Kebbé b'seniye

Ingrédients pour 4 personnes

Pâte : 200 g de boulgour fin, 100 g de viande hachée maigre (bœuf ou mouton), 1/2 blanc de poulet, sel, 1 pincée de cumin, 1/2 C à C de piment de Cayenne, cannelle, b'har (curry syrien composé de poivre blanc, poivre noir, gingembre...), et amandes pour le décor.

Farce : 200 g de viande maigre hachée (bœuf ou mouton) 1 oignon, sel, cumin, 1/2 C à C de curry syrien, 50 g de noix hachées.

Préparation

Mettre le boulgour à tremper dans 1 verre d'eau tiède 15 minutes. Ajouter les épices et passer le tout au hachoir. Ajouter les blancs de poulet et la viande hachée et hacher de nouveau ce mélange.

Farce : Faire revenir la viande hachée en ajoutant l'oignon haché. Ajouter le sel, le curry, la cannelle, les noix écrasées.

Pâte : Prendre une boule, la mettre dans un sachet en plastique (de congélation). Presser la boule avec une assiette de façon à obtenir un disque. Ou la faire naturellement entre les paumes de vos mains mouillées.

Plat : Disposer les disques sur plat allant au four très largement beurré, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'espace libre. Appuyer et souder tout en étendant la pâte pour remplir les espaces vides. Avec des mouvements circulaires, uniformiser et bien lisser la surface. Garnir avec la farce. Répéter les opérations de boulettes pour former la couche au dessus de la farce. Mouiller un couteau, puis bien marquer les bords. Découper au couteau des parts, puis des losanges. Ajouter une amande sur chaque losange. Arroser légèrement le plat d'huile d'olive, pour empêcher la pâte de s'assécher et la rendre plus moelleuse. En mettre un peu plus sur les bords car c'est la partie qui durcit la plus vite.

Enfourner à 180° C pendant 1h30.

Couper en parts. Servir tiède avec une salade et/ou du yaourt nature.

Taboulé

Ingrédients pour 6 personnes

200 g de semoule, 3 C à S d'huile d'olive, 1 C à C de cumin, 1 pincée de piment, 1 petit verre de jus de citron, 2 bottes de persil plat, 10 feuilles de menthe, 1 botte d'oignon tige, sel, 1 tomate fraîche ou tomate entière de conserve (200g).

Préparation

Faire gonfler la semoule avec l'huile d'olive et le jus de citron, sel et cumin jusqu'à être « tout bu ». Pendant ce temps, hacher très finement les feuilles de persil, l'oignon tige, la tomate et les feuilles de menthe. Ajouter la verdure à la semoule gonflée.

Gâteau au chocolat

Ingrédients pour 6 personnes

10 C à S d'huile d'olive, 100 g de farine T 80, 60 g de sucre de canne complet, 2 œufs, 80 g de chocolat noir en vrac ou en tablette, ½ paquet de levure chimique, 1 C à C de vanille en poudre, 1 pincée de sel, 2 C à S d'eau, 40 g d'éclat de noisettes grillées.

Préparation

Huiler au pinceau un moule à gâteau rectangulaire (environ 20 x 30) puis le fariner. Placer le chocolat avec 2 cuillérées d'eau dans une casserole à fond épais sur feu très doux. Dès que l'eau est chaude et que le chocolat commence à ramollir, retirer du feu sans remuer et laisser le chocolat fondre à la chaleur de la casserole.

Dans un bol, mélanger la farine, le sel et la levure.

Dans un saladier travailler au fouet électrique l'huile et le sucre de manière à obtenir un mélange crémeux, incorporer les œufs un à un. Verser ce mélange dans le chocolat fondu, continuer à battre et ajouter progressivement la farine, puis un peu d'eau de manière à obtenir une pâte très souple. Ajouter les éclats de noisette.

Verser la pâte dans le moule et faire cuire à four chaud (th 7- 210°C) pendant 20 à 25 minutes (selon que vous préférez les gâteaux au chocolat encore un peu crémeux ou au contraire bien secs). Démouler le gâteau et le laisser refroidir.

Servir le gâteau accompagné d'une mousse soyeuse à la noisette.

Mousse soyeuse à la noisette

Ingrédients pour 6 à 8 coupes

400 g de tofu soyeux, 150 g de chocolat noir à 70% de cacao, 2 à 3 C à S de sirop d'agave ou 2 C à S de sirop d'érable, 1,5 C à S de purée de noisettes, 1 pincée de cannelle.

Préparation

Placer le chocolat avec 4 cuillérées d'eau dans une casserole à fond épais sur feu très doux. Dès que l'eau est chaude et que le chocolat commence à ramollir, retirer du feu sans remuer et laisser le chocolat fondre à la chaleur de la casserole.

Verser le tofu dans un bol mixeur, ajouter le sirop d'agave (ou d'érable), la purée de noisette, la pincée de cannelle, le chocolat fondu et mixer longuement (compter bien 3 à 5 minutes en faisant des pauses).

Verser la crème obtenue dans 6 à 8 coupes ou dans une grande verrine avec couvercle (gros bocaux en verre).

Réserver au réfrigérateur une nuit ou plus.

Déguster bien froid.



Recettes choisies



Pâques

Menu printanier

Animation Geneviève Bernard
7 et 8 avril 2017

Salade de radis et omelette à l'ail des ours

Ingrédients pour 4 personnes

1 botte de radis ou 1 concombre, 1 oignon blanc, 1 demi-pamplemousse, 3 C à S de fines herbes hachées (ciboulette, cerfeuil, persil) ou de graines germées (radis, poireaux, moutarde).

Sauce: 1 C à S de purée d'amandes (ou 40 g de poudre d'amandes mélangées avec 2 C à S d'eau tiède), 2 C à soupe d'huile de chanvre ou d'olive, sel.

Omelette : 4 œufs, 2 C à S de fromage de chèvre frais, environ 100 g d'ail des ours, sel, poivre, huile d'olive pour la cuisson.

Préparation

Laver les radis, les couper en rondelles, émincer l'oignon blanc. Peler le demi-pamplemousse à vif au-dessus d'un saladier, de manière à récupérer le jus, prélever ensuite chaque quartier en ôtant à l'aide d'un couteau toutes les peaux blanches. Réserver les quartiers dans un bol. Dissoudre le sel dans le jus de pamplemousse.

Omelette à l'ail des ours : Battre les œufs avec un peu de sel et du chèvre frais. Couper l'ail des ours et l'ajouter au mélange d'œufs, plus 1 C à S de pesto (facultatif), puis verser dans la poêle huilée. Réserver.

Sauce : préparer la sauce en versant l'huile en filet sur la purée d'amandes comme pour une mayonnaise, ajouter le jus de pamplemousse.

Mélanger radis, oignon blanc, quartiers de pamplemousse dans un saladier, ajouter la sauce et saupoudrer de fines herbes hachées ou de graines germées. Répartir dans quatre assiettes individuelles, ajouter l'omelette coupée en morceaux.

Sauce au fromage blanc

Ingrédients pour 4 personnes

4 C à S de fromage blanc 0 %, 1 C à S d'huile, 1 grosse poignée de cerfeuil (ou de persil), 1 gousse d'ail, sel.

Préparation

Mixer le tout, garder au frais.

Bavarois d'asperges à la truite fumée

Ingrédients pour 4 personnes

500 g d'asperges blanches, 10 cl de crème fraîche liquide, 2 g d'agar-agar (1 C à C rase), 4 moules individuels, 2 tranches de truite fumée, quelques brins de cerfeuil (ou de persil), sel, poivre.

Préparation

Eplucher les asperges de manière à ôter les parties dures et filandreuses. Couper les pointes d'asperges et les tiges en petits tronçons. Mettre à cuire 10 à 20 minutes (selon la tendresse) à la vapeur, en séparant, les pointes et les tiges.

Mixer les tiges d'asperges, saler et poivrer, passer la purée au tamis si elle s'avère trop filandreuse.

Dissoudre l'agar-agar dans un peu d'eau, ajouter 2 C à S de crème fraîche et porter le mélange une minute à frémissement en remuant sans cesse.

Mélanger la purée d'asperges avec le mélange agar-agar et ajouter le reste de crème.

Passer les moules rapidement sous l'eau froide, ne pas les essuyer, étaler quelques petits morceaux de truite fumée sur chaque fond et les remplir de la préparation.

Mettre au frais au moins quatre heures.

Au moment de servir, démouler les bavarois au centre de chaque assiette, décorer avec les pointes d'asperges et le cerfeuil. Servir avec une sauce au fromage blanc et cerfeuil.

Tajine vapeur

Ingrédients pour 4 à 5 personnes

750 g d'agneau coupé en gros dés de 40 g environ, 1/2 botte de radis et leurs fanes, 1 botte de navet et leurs fanes, 1/2 botte de carottes, 2 gousses d'ail, 1 oignon, 2 C à C de cumin, 2 C à C de coriandre en poudre, 1 pincée d'anis vert, 1 demi C à C de curcuma, 1 ou 2 pincées de piment, 1 citron confit, huile d'olive, sel et poivre.

Préparation

Laver les navets et les radis et les séparer de leurs fanes. Couper les navets en morceaux, laisser les radis entiers. Brosser les carottes, conserver les fanes. Couper les carottes en morceaux. Eplucher l'ail et l'oignon, les dégermer et hacher finement. À l'aide d'un moulin ou d'un mortier, réduire les épices en poudre. Mettre la viande et les légumes dans un récipient, ajouter l'ail, l'oignon, les épices, les citrons confits coupés en morceaux et arroser d'huile d'olive. Bien mélanger, couvrir et placer au frais 1 ou 2 heures.

Mettre 1/2 l d'eau dans la partie basse du cuit-vapeur, saler. Porter à ébullition. Commencer à cuire les légumes à vapeur douce. Après 1/4 d'heure ajouter la viande.

Au bout de 30 minutes, mettre dans l'eau toutes les fanes. Baisser le feu au minimum et poursuivre la cuisson 20 minutes.

Servir le tajine de navets, radis et carottes avec une belle part de fanes vertes et arroser généreusement de bouillon.

Accompagner éventuellement de semoule (50 g par personne)

Incroyables bienfaits santé

Propriétés des légumes

Tous les légumes sont très riches en vitamines, minéraux, cellulose, chlorophylle.

Ils sont mis à l'honneur dans les régimes végétariens bien sûr, mais aussi amaigrissant, « bonne mine », hyposodés, etc.

Ils sont alcalinisants et permettent d'équilibrer l'acidité des céréales et de la viande. Une des grandes règles d'une alimentation saine, légère, équilibrée, est de consommer des légumes à tous les repas, et le plus possible, crus.

Huiles végétales

Les huiles végétales, riches en acides gras mono et polyinsaturés, sont essentielles à notre organisme et participent à son bon fonctionnement. Contrairement à ce que l'on pourrait croire en effet, les matières grasses (lipides) ne doivent pas être négligées dans l'alimentation : elles doivent représenter environ 30% de l'énergie journalière totale recommandée. Le tout est de choisir les « bonnes graisses ». les huiles regorgent notamment d'acides gras tels que les oméga-3 et les oméga-6, dits essentiels, car notre corps ne sait pas les fabriquer lui-même. Raisons de plus pour en consommer en quantité suffisantes. Mais parce que les huiles végétales ont toutes des propriétés et des vertus nutritionnelles qui leur sont propres, il est important de varier notre consommation, que ce soit pour l'assaisonnement ou la cuisson.

Huile d'argan issue de l'arganier, qui ne pousse que dans le sud-ouest marocain. Composition : acide oléique 43%, oméga 6 37%, vitamine E

Utilisation culinaires, pour parfumer tagines, couscous, salades, légumes.

Huile de riz un concentré nutritionnel : oméga, 3, 6 et 9, vitamine E

Utilisation : à froid uniquement

Huile d'avocat Contient des Oméga 9 comme l'huile d'olive.

Une huile gourmande, convient particulièrement bien aux cuissons à feu vif et aux fritures, avec son point de fumée élevé (250°C).

Huile de pavot bleu appelée aussi huile d'Œillette est originaire d'Orient (Turquie). Contient naturellement des Oméga 6 et Oméga 9. Utilisation uniquement crue. Saveur douce, agréable et un goût de noisettes fraîches aux notes d'herbes coupées.



Bienfaits printaniers



Fruits et Légumes

Huiles végétales

Animation Geneviève Bernard
12 et 13 mai 2017

Salade de pois chiche au céleri, fenouil et radis

Ingrédients pour 4 personnes

1 cœur de céleri branche, 2 bulbes de fenouil, 1/2 bottes de radis roses, 200 g de pois chiches cuits (à partir de 70 g secs), ou en conserve, le jus d'un demi citron, 2 C à S d'huile de riz ou d'olive, sel, poivre, 1 C à S de verdure de fenouil hachée.

Préparation

Laver les légumes, les émincer tous en fines lamelles (au couteau ou à l'aide d'une râpe électrique). Préparer l'assaisonnement, mélanger les pois chiches cuits et égouttés avec tous les légumes, laisser reposer au frais une quinzaine de minutes avant de servir saupoudré de verdure hachée.

Jardinière vapeur de légumes de printemps

Ingrédients

350 g de jeunes carottes, 300 g de jeunes navets, 250 g de petits pois gourmands, 250 g de jeunes oignons blancs avec leur verdure, 1 C à S d'huile de pavot bleu ou de noisette, sel, poivre, anis en poudre, cerfeuil haché

Préparation

Brosser les carottes et navets, ôter les deux extrémités, ne pas les peler. Détailler les carottes en bâtonnets, couper les navets en 4 ou en 8 selon la grosseur. Effiler les pois gourmands, les couper en 2 selon la grosseur. Ôter la première peau des oignons, garder 10 cm de leurs verdures, couper en 2 ou 4 dans la longueur

Mélanger les légumes dans le panier du cuit vapeur, poser ce dernier sur l'eau bouillante, couvrir. Laisser cuire 8 à 12 mn selon le degré de cuisson souhaité.

Disposer les légumes dans le plat de service, saler et poivrer légèrement, saupoudrer d'anis en poudre, ajouter l'huile de noisette, saupoudrer de cerfeuil.

Délicieux avec la volaille, les viandes blanches et le poisson

Coulis de petits pois

Ingrédients pour 4 personnes

100 g de petits pois écosés frais (ou éventuellement surgelés), 1 ou 2 petits oignons blancs émincés finement, 2 C à S d'huile d'arachide ou de colza, 1 C à S de cerfeuil ou ciboulette ou persil haché.

Préparation

Faire cuire les petits pois et les oignons 10 minutes à la vapeur (20 minutes pour les pois surgelés). Les rafraîchir aussitôt sous l'eau froide. Passer au mixeur les légumes et l'huile, éventuellement pour éliminer les peaux passer le mélange à travers une passoire fine. Remettre le coulis dans une casserole, rectifier l'assaisonnement, mettre au bain-marie jusqu'au moment de servir, ajouter le cerfeuil haché au dernier moment.

Gâteau de carottes aux petits pois

Ingrédients

500 g de carottes, 250 g de petits pois frais ou de conserve, 3 œufs entiers, 1 C à S d'huile d'arachide, 20 g de cerfeuil (ou persil) haché, sel, poivre.

Préparation

Faire cuire les carottes coupées en rondelles 20 minutes à la vapeur. Ecosser les petits pois et les faire cuire à la vapeur 10 minutes. Passer les carottes en purée. Dans un saladier battre les œufs, y ajouter la purée de carottes, l'huile et le cerfeuil (ou persil), saler. Incorporer les petits pois à la purée de carottes.

Huiler un moule à gâteau, le remplir avec le mélange.

Cuire le gâteau pendant 30 minutes (220° C ou th 7).

Démouler et servir avec le coulis de petits pois.

Variante : remplacer les petits pois par des pois gourmands.

Miam-O-Fruits

Ingrédients pour 1 personne

1/2 banane, 2 C à S d'huile de riz ou de colza ou de cameline, 1 C à S de graines de lin, 1 C à S de graines de sésame, 1 C à S de graines au choix : courge, tournesol, noix, amandes, noisettes, cajou, arachide, macadamia, noix du Brésil etc., 2 C à C de jus citron, 3 fruits coupés en morceaux.

Pas de fruits séchés d'agrumes, ni melon et pastèque. Ces fruits sont à digestion trop rapide, ils doivent être consommés à part.

Préparation

Broyer au moulin électrique les graines oléagineuses, d'une part lin et sésame, d'autre part les autres graines au choix. Réserver dans 2 bocaux au frigo maximum une semaine, (en fin de semaine terminer les surplus sur les salades, ne pas en garder, ces graines s'oxydent).

Ecraser la 1/2 banane à la fourchette jusqu'à obtenir une purée bien lisse.

Emulsionner 2 C à S d'huile avec la banane écrasée comme une mayonnaise (l'huile doit disparaître). Ajouter 2 C à S du mélange graines de lin et de sésame et 1 C à S des autres graines, puis 2 C à C de jus de citron.

Remarque : cette recette est extraite de la méthode France Guillain

LES FLOCONS DE CÉRÉALES

Quasiment toutes les céréales se trouvent sous forme de flocons. Le grain a été précuit puis écrasé par une floconneuse. La valeur nutritive des flocons est sensiblement la même que celle du grain entier. Et quelle facilité d'utilisation !

Plongés dans un liquide chaud, les flocons de céréales cuisent instantanément. Pour les flocons de riz et de quinoa, compter quelques minutes de plus. Quand aux autres flocons (avoine, épeautre...), ils demandent une cuisson d'une dizaine de minutes.

Les utilisations culinaires sont nombreuses.

Certains flocons sont toastés, plus croustillants, ils conviennent mieux pour les crumbles et évidemment pour le petit-déjeuner dans les mueslis.

Pour épaissir ou enrichir une soupe de légumes, ajouter une petite poignée de flocons dans le bouillon chaud, 5 minutes avant d'éteindre le feu. Pour donner de la consistance à un potage, remplacer la traditionnelle pomme de terre par des flocons : cuits dans le bouillon puis mixés avec les légumes, ils permettront d'obtenir un beau velouté. On peut aussi les incorporer dans les purées de légumes un peu trop fluides (courge ou courgette par exemple) afin de les épaissir. Dans une terrine de légumes, les flocons de céréales peuvent remplacer la chapelure, mais aussi donner de la consistance à un pain d'aubergines ou de potimarron.

GALETTE AUX FLOCONS DE CÉRÉALES

Ingrédients pour 4 personnes

150 g de petits flocons (avoine, millet...), 1 œuf, 1 verre de lait ou de lait de soja, 1 oignon râpé, 1 blanc de poireau ou 1 carotte râpée, 1 pincée de quatre épices ou de cumin en poudre, 1 tasse de fromage râpé (facultatif), sel et poivre

Préparation

Battre l'œuf et le lait ensemble et y faire tremper les flocons. Lorsqu'ils sont ramollis ajouter les autres ingrédients. Saler, poivrer et déposer des cuillerées de pâte dans l'huile bien chaude. Faire frire sur les 2 faces.

Servir chaud ou froid avec un légume d'accompagnement, une sauce, une salade...

On peut remplacer la carotte par du potimarron, des courgettes, des oignons...

Suggestion : ajouter des flocons de légumineuse : azukis, pois cassés, pois chiches... pour avoir un plat complet.

Quelques conseils :

- Pour des galettes moelleuses, couvrir lors de la cuisson de la deuxième face.
- Dans la mesure du possible, préparer à l'avance la pâte à galette et la garder au frais. Lorsque les flocons ont trempé une nuit, les galettes sont plus faciles à réaliser, elles se « tiennent » bien, gagnent en saveur et en moelleux. L'œuf devient facultatif, 1 cuillère de farine servira de liant.

CRUMBLE SALÉ OU SUCRÉ

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de légumes variés

Pour le crumble : 120 g de flocons d'avoine, 60 g de farine demi-complète, 5 C à S d'huile d'olive, 40 g de gruyère râpé, 30 g de noixes décortiquées et concassées, 1 pincée de sel.

Préparation

Peler et laver tous les légumes, les couper en dés et les faire cuire ensemble 10 minutes à la vapeur. Pendant ce temps préparer le crumble en mélangeant les ingrédients dans l'ordre indiqué ; réserver. Disposer les légumes cuits dans un plat à gratin huilé, y ajouter le sel, les épices, les fines herbes hachées et l'huile de noixes ; bien mélanger. Recouvrir de la préparation crumble et mettre à cuire et à dorer à four chaud pendant 35 minutes.

Variante sucrée : ajouter 50 g de sucre et supprimer le gruyère. Enietter le crumble sur 1 kg de fruits citronnés avant d'enfourner.

BIOCOOP PAYS DE COGNAC CUISINONS LES FLOCONS !

RAPIDE
&
FACILE



f BiocoopPaysCognac

 **biocoop**
PAYS DE COGNAC

141 AVENUE VICTOR HUGO, 16100 COGNAC
05 45 82 14 42 - WWW.BIOCOOP-COGNAC.COM

KETCHUP



- Ingrédients pour 1 litre

1.5 kg de grosses tomates charnues, 2 poivrons rouges, 1 oignon jaune, 3 gousses d'ail, 5 C à S d'huile d'olive, 1 C à C de paprika, 1 C à C de curry ou de panch phoron, 1/2 C à C de cumin, 2 feuilles de laurier, 1/2 C à C de sel, 2 C à S de sirop d'agave (ou 3 C à S de sucre fin), poivre.

- Préparation

Peler les tomates, les épépiner et hacher la chair. Déposer dans une passoire pour égoutter.

Passer les poivrons au four chaud (250° C) pendant 10 minutes. Les enfermer dans un sac kraft ou une boîte hermétique le temps que la peau boursoufle. Les peler et les couper en morceaux.

Peler, dégermer et émincer l'oignon et les gousses d'ail.

Dans une casserole, faire revenir l'ail et l'oignon avec l'huile d'olive, et les épices pendant 10 minutes.

Ajouter la chair de tomate, le poivron et les feuilles de laurier. Laisser cuire à petit feu à couvert pendant 1 heure en remuant de temps en temps. En milieu de cuisson, retirer les feuilles de laurier, ajouter le sirop d'agave. En cas de sucre le mettre en même temps que les légumes.

Passer la préparation au chinois. Remettre sur le feu 10 minutes.

Verser bouillant dans des bocaux et fermer hermétiquement.

Se conserve au frais, en cave ou au réfrigérateur, pendant 1 an.



SAUCE AU POIVRON ROUGE

- Ingrédients

2 poivrons rouges, 2 C à S de jus de citron, 2 C à S d'huile d'olive, sel, une pointe de piment ou de paprika

- Préparation

Faire griller la peau des poivrons pour les éplucher plus facilement, couper les poivrons en morceaux. Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur, mixer jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse.

Servir avec des bâtonnets de légumes à l'apéritif ou en entrée.

Délicieuse avec les viandes ou les poissons froids, avec des terrines de légumes en gelée, et aussi sur un plat de céréale chaud.



SAUCE VERTE DE PRINTEMPS

- Ingrédient pour 4 personnes

400 g environ de feuilles fraîches au choix (feuilles de betterave, fanes de radis, de navet, salade, épinard, oseille, vert de blettes, queue des oignons frais, et de l'ail vert, herbes aromatiques, etc.), 1 C à S d'huile d'olive, 1 verre d'eau, 1 pincée de sel, 1 C à S de purée d'amande blanche (ou de noix de cajou ou 50 g de roquefort).

- Préparation

Laver les feuilles, puis les faire fondre à feu doux dans un peu d'huile.

Ajouter le sel et l'eau et couvrir quelques minutes. Mixer avec la purée d'amande.

(Variante : En hiver, on peut utiliser des poireaux.)



Repas estival, varié, équilibré

98

Varier les plaisirs

Les chaleurs de l'été nous donnent envie de repas froid. Une bonne occasion de changer les habitudes, pour découvrir de nouvelles denrées alimentaires ou de nouveaux plats.

Huile de lin alimentaire



Atout nutritionnel reconnu

L'huile de lin est particulièrement appréciée pour sa haute teneur en acides gras alpha-linoléiques type oméga 3. Cet acide gras poly-insaturé est un acide gras dit « essentiel » puisque notre corps n'est pas en mesure de le produire.

L'huile de lin ne doit pas être chauffée.

L'amarante



Elle contient les 8 acides aminés essentiels ; très riche en minéraux (magnésium, calcium, fer...) et vitamines du groupe B. L'amarante est une plante annuelle de la famille des amarantacées, originaire, comme le quinoa du continent sud-américain, elle est cultivée depuis 5000 ans au Mexique. On l'utilise en grains entiers comme la semoule, le tapioca ou le boulghour dans de nombreuses recettes, ou en grains soufflés, dans les mueslis, dans une pâte à gâteaux, ou comme friandise sucrée à grignoter.

De goût neutre l'amarante peut accompagner tous les plats, sa consistance « semoule » la fait particulièrement indiquer dans des préparations plus élaborées : flans, gratin, dessert.



Repas froid



Saveurs estivales

Animation Geneviève Bernard
7 et 8 juillet 2017

Taboulé d'amarante

Ingrédients pour 4 personnes

100 g d'amarante, 3 tomates, 1 concombre, ½ poivron rouge, 1 botte de persil, 2 poignées de graines de courge, 2 poignées de mélange graines granosalade 1 petit oignon blanc, 12 olives noires, 150 g de fêta.

Sauce : 1 C à C de paprika, ½ jus de citron, 2 C à S d'huile de lin ou de tournesol, sel.

Préparation

Dans une casserole, mettre les grains d'amarante avec 2.5 fois leur volume d'eau froide. Porter à ébullition sans cesser de remuer. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire doucement entre 25 et 30 minutes en remuant de temps en temps, la consistance obtenue est celle d'une semoule. Laisser reposer à couvert. Saler. Ajouter un filet d'huile et laisser refroidir.

Peler et épépiner le concombre. Couper en petits morceaux les tomates, le concombre, le poivron rouge et rassembler ces ingrédients dans un saladier. Ajouter le persil ciselé, les graines de courge grossièrement hachées, la granosalade, l'oignon haché, les olives, la fêta coupée en morceaux et l'amarante. Mélanger.

Dans un bol, émulsionner l'huile avec le jus de citron. Epicer avec le paprika.

Verser sur le saladier, saler selon goût et mélanger une dernière fois.

Terrine de légumes

Ingrédients pour 1 cake

¾ de litre d'eau, le zeste d'un citron, 3 C à S d'huile d'olive, 1 C à C de sel aux herbes, 1 pincée de poivre, ½ C à C de gingembre moulu, 250 g de courgettes, 3 carottes, 1 poivron rouge frais ou poivron rouge grillé en conserve, 1 fenouil, 4 g d'agar-agar.

Sauce : 1 C à S de tamari, 2 C à S d'huile d'olive, 1 C à S de graines de lin.

Préparation

Préparer un bouillon en chauffant l'eau avec le zeste du citron, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le gingembre. Couper les carottes, le fenouil en deux dans le sens de la longueur. Les plonger dans le bouillon et laisser mijoter à feu doux, après 10 minutes de cuisson ajouter les courgettes non épluchées, coupées en deux. Poursuivre la cuisson 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Pendant ce temps couper le poivron en 2, l'épépiner et le mettre à cuire à la vapeur 15 minutes. Enlever la peau du poivron. Ou utiliser le poivron de conserve. Couper chaque légume en petite lamelles, sans mélanger les légumes. Les disposer dans un moule à cake, en couches alternées. Tasser les légumes dans le moule pour obtenir une surface plane et horizontale sur le dessus. Rectifier l'assaisonnement du bouillon. Diluer 4 g d'agar-agar dans un ½ verre d'eau froide. Le verser dans le bouillon et porter celui-ci à ébullition. Maintenir l'ébullition pendant 1 minute sans cesser de remuer. Verser le bouillon sur les légumes, jusqu'à ce qu'ils soient couverts et sans dépasser leur niveau. Laisser la terrine refroidir complètement puis la placer au réfrigérateur.

Au moment de servir, préparer une sauce en émulsionnant le tamari et l'huile d'olive. Ajouter les graines de lin. Démouler la terrine sur un plat de service.

Tartinade au thon et tomates séchées

Ingrédients

200 g de tofu soyeux, 1 boîte de thon au naturel (100g égoutté), 150 g de tomates séchées à l'huile.

Préparation

Mixer tous les ingrédients.

A tartiner, par exemple, sur du pain des fleurs.

Tourte sucrée à la noisette

Ingrédients pour 8 à 10 personnes

1 filet d'huile d'olive, 250 g de farine de blé, 1 C à C de bicarbonate de soude ou de levure, 1 pointe de couteau de cannelle en poudre, 1 C à C de gingembre en poudre, 3 œufs, 100 g de sucre de canne intégral (ou de miel liquide), 2 petites courgettes râpées, 1 pomme, 100 g de noisettes grillées, le zeste d'1 ou 2 oranges (facultatif), 1 C à C de vinaigre de cidre, 2 C à S de graines de sésame.

Préparation

Dans un bol, mélanger la farine avec le bicarbonate de soude, la cannelle et le gingembre. Dans un saladier, battre les œufs et le sucre, jusqu'à obtenir un mélange crémeux.

Huiler 1 moule avec un filet d'huile d'olive et préchauffer le four à 180°C.

Ajouter le contenu du bol, ainsi que les courgettes râpées, la pomme mixée, les noisettes préalablement concassées et grillées et le zeste d'orange. Mélanger pour bien incorporer tous les ingrédients. Ajouter éventuellement un peu d'eau et le vinaigre de cidre au dernier moment.

Verser la pâte dans un moule, recouvrir de graines de sésame, puis enfourner pendant 40 minutes environ.

Vérifier la cuisson en introduisant la pointe d'un couteau au cœur du gâteau. La lame doit ressortir sèche, sinon prolonger la cuisson.

Remarque : pour une recette sans gluten, remplacer la farine de blé par : 1/3 de farine de riz, 1/3 farine de sarrasin, 1/3 farine de pois chiches.

Rillettes de thon

Ingrédients

125 g de thon en boîte bien égoutté, 2 C à S d'huile d'olive, 6 pistaches décortiquées et 6 olives vertes dénoyautées.

Préparation

Mixer grossièrement tous les ingrédients.

A déguster sur du pain des fleurs.

Variantes : mixer grossièrement 125 g de saumon sauvage en boîte bien égoutté, 2 C à S d'huile d'olive, le jus d'un demi-citron, du poivre 5 baies et quelques brins de ciboulette émincés.

Mixer 1 boîte de sardine à l'huile d'olive bien égouttées avec une grosse pincée de piment d'Espelette, quelques gouttes de jus de citron et un zeste de citron finement râpé.

Cake aux légumes d'été

Ingrédients pour 1 cake

4 œufs, 150 g de farine de riz, 3 C à S d'huile d'olive, 1 C à C de sel, 1/2 C à C de poudre à lever, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 130 g de courgettes, 150 g de poivron jaune, vert et rouge, 10 olives noires coupées en rondelles, 50 g de graines de tournesol, 75 g de fêta, thym frais.

Préparation

Allumer le four et faire griller les poivrons. Quand la peau noircit, les retirer du four et les placer dans un sac congélation fermé hermétiquement.

Faire revenir ail et oignon émincés à la poêle avec 1 C à S d'huile d'olive puis ajouter les dés de courgettes, quand les légumes sont cuits, les écraser à la fourchette.

Enlever la peau des poivrons et les couper en dés.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs, mélanger les jaunes avec « l'écrasée » de courgettes, puis ajouter la farine, le sel et la poudre à lever, ajouter ensuite l'huile et le thym, puis les poivrons, le fromage émietté et les rondelles d'olives farinées avec 1 C à S de farine. Mélanger.

Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation. Graisser un moule à cake et verser le mélange. Cuisson à four préchauffé à 180°C environ 30 minutes.

La pause déjeuner

Lorsque l'on travaille, le moment du déjeuner est parfois difficile à gérer. Entre les restaurants trop chers, les temps trop serrés et les sandwiches peu alléchants, ce n'est pas toujours évident de déjeuner de manière équilibrée, goûteuse et peu coûteuse.

Prendre son repas au travail prend alors tout son sens.

Mais comment faire vite prêt.

Anticiper le week-end en cuisinant un gros plat, servant de base pour réaliser quelques variétés. Chaque jour ajouter une crudité et le repas est complet.

Le goûter est aussi important pour l'équilibre de la journée, se « recharger » sainement en fin d'après midi. Ces douceurs permettent de moins manger le soir, pour mieux récupérer pendant la nuit.

Base de légumineuses

Les légumineuses sont un bon apport en protéines, en les associant avec une céréale au cours d'un même repas.

Lentilles, économique, nourrissante, bienfaisante, avec un indice glycémique très bas.

En mélange avec des légumes (chou-fleur, poivron, carottes, courgette...). En salade, en pâté...

Pois chiche, houmous, salade

Haricots blancs, pâté, salade

Base de céréales

Les céréales contiennent des éléments nutritifs essentiels en quantité importante : glucides, protéines avec une composition variable en acides aminés, de nombreuses vitamines (surtout celles du groupe B) des minéraux et des oligo-éléments. Très variées : blé, épeautre, kamut, riz, orge, millet, sarrasin, avoine, quinoa...

Comme toujours en alimentation, il faut varier le plus possible pour profiter de toutes leurs richesses et éviter l'ennui devant son assiette.

Pour la cuisson, le mieux est d'anticiper un peu en faisant tremper les grains au moins 8 heures, puis bien les rincer. Après cuisson, égoutter s'il reste un peu d'eau, ajouter un peu d'huile d'olive et conserver au frais

Variétés de plats, mijoté, flan de légumes, salade...



Déjeuner



gourmet, équilibré et vite préparé

Animation Geneviève Bernard
1 et 2 septembre 2017

Salade de courgette au wakamé

Ingrédients pour 1 personne

Salade : 15 g de wakamé frais ou 5g d'algues sèches, 1 petite courgette.

Assaisonnement : 1 échalote, 1 C à S de sauce soja, 1 C à S de vinaigre de riz, 1 C à S d'huile d'olive.

Préparation

Dessaler les algues quelques secondes dans 2 ou 3 bains d'eau successifs, puis bien les presser entre les mains pour les égoutter. Faire chauffer un peu d'eau. Lorsqu'elle bout, plonger les algues dedans pour quelques minutes, en fonction de leur fermeté. Les couper en morceaux après qu'elles ont refroidi.

Pour utiliser des algues sèches, les mélanger directement dans la sauce

Râper la courgette.

Préparer l'assaisonnement : ciseler très finement l'échalote et ajouter les autres ingrédients. Mélanger le tout avant de servir.

Variante : remplacer la courgette par du concombre coupé en rondelles.

Pâté de lentilles à la noisette grillée

Ingrédients pour 1 personne

150 g de lentilles cuites (soit 40 g de lentilles crues), 1 oignon, 2 C à S d'huile d'olive, 1 C à S bombée de purée de noisette grillée, 5 ou 6 noisette (facultatif), sel et poivre.

Préparation

Cuisson des lentilles : faire revenir dans un faitout un oignon et un blanc de poireau émincés dans trois cuillerées à soupe d'huile d'olive. Quand les sucs sont bien dorés, ajouter trois carottes en rondelles, une feuille de laurier, 1 clou de girofle, 500 g de lentilles vertes, 1,5 l d'eau. Poser un couvercle, et laisser mijoter 40 minutes à feu doux. Saler en fin de cuisson.

Eplucher et émincer l'oignon, le découper en petits cubes et le faire dorer dans une petite cocotte avec l'huile d'olive et une pincée de sel.

Quand les sucs sont bien dorés (mais surtout pas brûlés), transférer avec l'huile de cuisson dans le bol d'un robot. Ajouter les lentilles bien égouttées, la purée de noisettes, un peu de sel et de poivre. Mixer en 3 ou 4 brèves impulsions, pour garder des petits morceaux et ne surtout pas faire « bouillie ».

Ajouter éventuellement les noisettes très grossièrement concassées.

A conserver au frais dans un bocal hermétique, jusqu'à 5 jours.

Salade d'orge à la feta et aux aubergines

Ingrédients pour une personne

150 g d'orge mondé cuit (40g cru), 1 oignon, 2 C à S d'huile d'olive, 100 g de viande hachée, 1 aubergine, 10 tomates-cerises, 6 olive noires dénoyautées, quelques brins de persil, 1 pincée d'origan séché (ou de thym), 30 g de feta, sel, poivre.

Préparation

Cuisson de l'orge : Faire tremper l'orge la veille. L'égoutter, la rincer, la mettre dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau froide.

Porter à ébullition. Faire mijoter 30 mn.

Faire revenir l'oignon coupé en cubes avec l'huile d'olive. Ajouter la viande hachée, saler, mélanger, laisser dorer quelques minutes, puis émietter en gros morceaux. Pendant ce temps, découper l'aubergine en petits cubes, les tomates-cerises et les olives en deux. Ciseler le persil. Quand l'oignon et la viande sont bien dorés, ajouter l'aubergine, l'origan, un demi-verre d'eau, sel et poivre et mélanger. Poser un couvercle, laisser mijoter 10 minutes environ. Quand les aubergines sont bien tendres, stopper la cuisson et mélanger ensemble tous les ingrédients de la salade.

Variante végétarienne : mettre un peu plus de feta (50 g au lieu de 30) et remplacer la viande hachée par un œuf mollet ou du tofu (rosso, pizza, saveur méditerranéenne).

Cookies simples et rapide

Ingrédients pour 20 cookies

135 g de figes sèches, 100 g de raisins secs, 190 g de farine complète de grand épeautre ou de blé, 70 g de son d'avoine ou de flocons d'avoine, 8 C à S d'huile d'olive, 100g de noisettes, 3 C à S d'eau, 1 C à C de poudre à lever, 1 pincée de sel.

Préparation

Mettre les figes et les raisins dans le bol mixeur et mixer par brèves impulsions jusqu'à ce que les figes soient réduites en petits morceaux de la taille d'un petit raisin sec (attention à ne pas faire « bouillie ») ou couper en petits morceaux..

Préchauffer le four à 180° C (th 6), si possible en chaleur tournante.

Ajouter ensuite tous les autres ingrédients et mixer, toujours en mode « pulse », jusqu'à obtenir une pâte homogène et bien malléable (là aussi ne pas trop mixer afin de garder des petits morceaux de noisettes et de fruits).

Etaler la pâte avec les mains ou au rouleau sur une plaque de cuisson chemisée de papier, en une épaisseur d'environ 7 mm. Avec un rouleau à pizza, prédécouper les biscuits en barre d'environ 4 cm par 8 cm.

Enfourner pour 10 minutes à 180°C, puis baisser la température du four à 150°C (th 5) pour la fin de la cuisson (environ 15 minutes).

A la sortie du four, laisser un peu tiédir avant de détacher les gâteaux les uns des autres. Les laisser entièrement refroidir sur une grille plutôt que sur le papier de cuisson.

Les conserver dans une boîte en métal ou un pot en verre, pendant au moins une semaine si besoin.

céréales germées

Toutes les graines germées ont des propriétés nutritionnelles étonnantes : le phénomène de germination entraîne une réaction biochimique qui modifie la composition des graines. Les diverses composantes de la graine, vitamines, minéraux, oligo-éléments sont en quelques jours multipliés de 3 à 10, et on assiste à une explosion de la production d'enzymes qui entraîne une grande activité métabolique.

Les graines germées renferment donc plus de micronutriments que la graine sèche, mais ce qui est surtout précieux dans ces petites graines c'est leur vitalité et la possibilité de les manger. Quand nous mangeons des graines germées, elles nous communiquent l'énergie qu'elles mettent en œuvre dans leur processus de croissance et notre vitalité s'accroît.

Flocons germés : seigle, épeautre, avoine



Non cuits mais simplement germés puis déshydratés par technologie douce, ces flocons de céréales germées offrent de nombreux atouts : La germination augmente la teneur naturelle en vitamines des graines, favorise l'assimilation des minéraux et transforme une partie des amidons en sucres simples, rendant les flocons de céréales germées plus faciles à digérer. A consommer tel quel au petit déjeuner en

saupoudrage sur un mélange de fruits, dans le lait ou un yaourt. Permet également la confection de préparations salées ou sucrées (terrines végétales, galettes végétales, pains, purées, porridge et gâteaux).

Riz germé Gaba



Riz thaï variété Hom Mali, origine Thaïlande

100% Riz thaï complet étuvé issu de l'agriculture biologique et du commerce équitable

Riche en phosphore. Source de magnésium, zinc et vitamines B1, B3 et B9



céréales germées



flocons et riz germés

Animation Geneviève Bernard
6 et 7 octobre 2017

Cake aux carottes et aux flocons

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

800 g de carottes, 1 pomme acidulée (environ 200g), 100 g de flocons d'avoine germée (ou autre céréale), 120 g de farine de riz complète ou de blé, 1 C à C de poudre à lever, 3 œufs, 100 cl de lait, 100 g de graines de courge, 300 g de fromage Larla Lpast (ou gruyère, emmental..) facultatif, 1 C à C de cumin en poudre, sel.

Préparation

Dans un saladier, mélanger les flocons et le lait. Les laisser reposer 15 à 30 minutes pour qu'ils ramollissent.

Brosser les carottes et éplucher la pomme. Raper le fromage, pomme et carottes, avec la grille la plus fine.

Dans un saladier, mélanger la levure à la farine, puis l'ajouter aux flocons, bien mélanger, et ajouter les œufs battus. A ce mélange, ajouter fruit, légumes et fromage râpé.

Verser la préparation dans un moule à cake légèrement huilé et faire cuire dans le four préchauffé à 190 °C pendant 1 heure.

Galettes au panais

Ingrédients pour environ 8 galettes

100 g de flocons de seigle germé (ou autre céréale), 2 œufs, 15 cl de lait d'avoine, 120 g de panais et 120 g de potimarron, 1 C à C de gingembre en poudre, sel.

Préparation

Verser les flocons dans un saladier avec le lait d'avoine. Laisser gonfler quelques instants.

Râper les légumes (utiliser une grille fine) et les mélanger avec les flocons réhydratés. Ajouter les œufs, le gingembre en poudre. Mélanger bien et verser la moitié de la pâte dans une grande poêle chaude et huilée (huile d'olive, huile de coco...). Recouvrir. Dès que la première face est cuite, couper la galette en quatre pour les retourner facilement à l'aide d'une spatule. Après cuisson de cette première galette, en préparer une autre avec le restant de la pâte.

Possibilité aussi de préparer plusieurs galette végétale en versant quelques cuillérées de pâte dans la poêle chaude et en procédant à leur cuisson deux par deux.

Autre mode de cuisson : au four dans un moule, thermostat 200° C, ½ heure ,

Remarque : cette recette peut se réaliser avec d'autres légumes, carottes, céleri...

Puallao du Cachemire

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de riz complet germé Gaba, 1 C à S d'huile (olive ou sésame), 1 oignon rouge moyen haché, 1 poivron rouge, 100 ml d'eau chaude, 1 C à C de sel, 60 g d'amandes entières grillées, 60 g de noix de cajou, 60 g de raisins secs.

Préparation

Faire tremper le riz dans de l'eau froide 30 minutes. Dans une grande casserole, faire revenir dans l'huile l'oignon et le poivron, laisser cuire quelques minutes. Rincer et égoutter le riz, l'ajouter dans la casserole, mélanger, verser l'eau chaude, les raisins, saler. Couvrir et cuire doucement 30 minutes, laisser en attente 10 minutes.

Pendant ce temps, griller les noix à la poêle (sans huile).

Au moment de servir mélanger avec le riz.

Remarque : pour un repas complet en protéines, ajouter un plat de légumineuse, par exemple un Dahl de lentilles corail.

Crumble poires et fruits rouges

Ingrédients pour 6 personnes

1 kg de poires, 1 C à S de jus de citron, 2 C à S de sucre roux, 200 g de fruits rouges (frais ou surgelés)

Crumble : 120 g de flocons de d'épeautre germé (ou autre céréale), 60 g de farine demi-complète, 6 C à S d'huile d'olive, 60 g de sucre complet.

Préparation

Peler et couper les poires en cubes. Dans un plat à gratin, mélanger les poires, le sucre et le jus de citron. Recouvrir avec les fruits rouges (décongelés).

Dans un saladier, mélanger les flocons, la farine, le sucre, l'huile d'olive, mélanger.

Emietter la pâte obtenue sur les fruits de façon à recouvrir tout le plat.

Mettre à four chaud 30 minutes et servir chaud ou tiède.

Les épices

101

Qu'est ce qu'une épice ?

Souvent des éléments végétaux : graine, écorce, fleurs, fruits, etc. Leurs arômes peuvent être suaves, piquants, parfumés, ils se transmettent aux aliments d'un plat grâce aux marinades, infusions et cuissons.

Certaines épices peuvent avoir des propriétés thérapeutiques.

purée de curcuma



utilisation A délayer dans un yaourt, de la crème, de l'huile, pour des sauces ou vinaigrettes santé. A utiliser comme ingrédient dans les cakes ou flans de légumes. A diluer dans les purées et soupe de légumes bio.

Bienfaits Le curcuma est une épice aux multiples vertus préventives comme curatives. Excellent pour la digestion, le curcuma a aussi la capacité de diminuer les inflammations, prévenir le cancer et protéger le cerveau de la maladie d'Alzheimer.

Le curry



Le curry est un mélange d'épices. Le curry de Madras, originaire de l'Inde est composé de curcuma, coriandre, gingembre, fenugrec, poivre noir, moutarde, fenouil, ail, cannelle, piment.

Ce mélange d'épices aux usages multiples est parfumé plutôt que piquant.

utilisation C'est un excellent ingrédient pour relever et parfumer les salades. Ajouter dans la vinaigrette une demi-cuillère à café d'épices curry madras. Il s'emploie avec le poisson, la volaille, l'agneau, le bœuf et les légumes, quelques pincées de curry madras suffisent amplement à relever ces différents plats

Bienfaits Ce sont les ingrédients qui le composent qui apporteront chacun une pierre à l'édifice. Un avantage que peut représenter le curry est qu'il peut se substituer au sel.



Epicez l'automne



Animation Geneviève Bernard
9 et 10 novembre

Tartinade de champignons à la purée de sésame

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de champignons émincés, huile d'olive, tahin complet (purée de sésame)

Préparation

Faire revenir les champignons émincés dans un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer.

Quand les champignons ont bien fondu, les passer au mixeur en ajoutant assez de tahin pour obtenir une pâte compacte et épaisse.

Gratin de panais

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de panais coupés en rondelles (ou 400g de panais + 400 g de pommes de terre coupées en rondelles), ¼ de litre de lait (demi écrémé ou filtrat de soja ou autre boisson végétale), 1 C à S de maïzena, 2 C à C de purée de curcuma, sel, 25 g de gruyère râpé.

Préparation

Préparer les légumes. Mettre les légumes dans le cuit- vapeur, faire cuire à la vapeur douce 15 minutes. Pendant ce temps, préparer la sauce béchamel diététique. Prélever un verre de liquide froid, y délayer la maïzena. Dans une casserole, faire tiédir le reste du liquide, incorporer en mélangeant bien la préparation précédente, amener à ébullition en remuant sans cesse, laisser épaissir. Vérifier et compléter l'assaisonnement. Mélanger la purée de curcuma avec 1 C à S d'huile de tournesol et ajouter à la béchamel.

Répartir les rondelles de légumes dans un plat à gratin, les recouvrir de sauce béchamel, recouvrir du gruyère et faire gratiner sous le gril du four quelques minutes.

Terrine de légumes au mélange quinoa / pois chiche

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de courge butternut ou potimarron, 200g de brocolis, ou chou kale, 1 C à S d'huile d'olive, 100 g de mélange quinoa / pois chiches, 3 œufs, 1 C à S de curry Madras.

Préparation

Cuire 100 g de mélange quinoa / pois chiches dans 2 volume d'eau à couvert pendant 12 à 15 minutes, puis saler.

Pendant ce temps, préparer les légumes : les couper en morceaux et les passer dans un robot à lame pour les hacher.

Faire brièvement revenir la semoule de légumes dans une sauteuse avec l'huile et le curry.

Dans un saladier, battre les œufs puis les incorporer au mélange de légumes sautés, ajouter le mélange quinoa / pois chiches cuit. Mélanger le tout.

Verser dans un moule à cake en verre bien huilé.

Mettre au four thermostat 6(180° C), 30 minutes.

Gâteau aux pommes

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

Pain rassis pour recouvrir un moule de 30 cm de diamètre, 25 à 30 cl de lait ou boisson végétale, 1 kg de pommes, huile d'olive, 1 C à C de mélange d'épices pour compote, 120 g de sucre, 3 œufs, 20 cl de crème de riz.

Préparation

Faire chauffer le lait. Recouvrir le moule de fines tranches de pain rassis bien serrées. Verser dessus le lait chaud.

Eplucher et couper les pommes en tranches, les faire revenir avec un peu d'huile d'olive, et saupoudrer d'une C à C de mélange d'épices pour compote et 80 g de sucre, mélanger et couvrir. Découvrir et terminer la cuisson en remuant à la cuillère de bois, lorsque la compote est assez épaisse, la retirer du feu.

Disposer la compote sur les tranches de pains. Battre les œufs avec le restant de sucre et la crème. Répartir sur les pommes.

Cuire au four 170° C pendant 30 minutes.

Remarque : pour une recette sans gluten utiliser du pain riz/chataigne.

Bûche châtaignes et framboises

Ingrédients

Couche châtaigne : 150 g de mascarpone, 300 g de crème de châtaigne vanillée, 150 g de crème fraîche liquide (ou de lait de coco), 2 g d'agar-agar.

Couche de framboise : 55 g de crème fraîche liquide (ou de lait de coco), 100 g de mascarpone, 1 sachet de sucre vanillé, 150 g de coulis de framboise, 3 g d'agar-agar (1 C à C bombée).

Dressage : boudoirs, 1 café expresso,

Décor : poudre de cacao non sucré, mini meringues, framboises entières décongelées, crème de châtaigne vanillée.

Préparation

Recouvrir l'intérieur d'un moule à cake de film alimentaire. Tremper rapidement les boudoirs 1 à 1 dans le café et les disposer sur tout le fond du moule. Battre le mascarpone avec la crème de châtaigne vanillée dans un grand bol. Porter à ébullition le mélange crème fraîche et agar-agar pour une trentaine de secondes, puis l'incorporer dans le bol. Verser la crème obtenue sur la couche de boudoirs. Disposer 2 rangées de 2 boudoirs chacune sur la crème. Disposer le moule au frais

Dans un grand bol, mélanger ensemble au fouet la crème fraîche, le mascarpone, et le sucre vanillée. Ajouter le coulis de framboise et l'agar-agar. Mélanger bien, porter le tout à ébullition pendant une trentaine de secondes.

Verser dans le moule à cake.

Entreposer la bûche au frais pendant quelques heures, ou toute une nuit.

La démouler ensuite sur un plat de service.

Au moment de servir, décorer. Saupoudrer de poudre de cacao, ajouter les minis meringues, des framboises...



BIOCOOP PAYS DE COGNAC

idées recettes

Par Geneviève Bernard

Repas de fête

- Pâté de châtaignes aux oignons

- Salade aux poissons fumés

- Tarte butternut au saumon fumé

- Alter foie-gras

- Bûche châtaignes et framboises

Fiche recette n°102 – Décembre 2017

Biocoop Pays de Cognac
141 avenue Victor Hugo 16000 Cognac
Ouvert du lundi au samedi de 9:30 à 19:30
www.biocoop-cognac.com | 05 45 82 14 42

Pâté de châtaignes aux oignons

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

4 oignons, 3 C à S d'huile d'olive, 300 g de châtaignes cuites, 2 C à S de purée de noisettes, sel, poivre.

Préparation

Éplucher et émincer les oignons puis les faire dorer dans une poêle à fond épais ou une cocotte en fonte avec de l'huile, ils doivent être confits, dorés à point et leurs sucs légèrement caramélisés. Saler généreusement. Transférer les oignons et châtaignes dans un bol mixeur, ajouter le poivre et la purée de noisettes, puis mixer le tout par de brèves pulsations en laissant si possible quelques petits morceaux.

Ce pâté étalé sur une tartine de pain des fleurs aux chataîognes ou pain grillé est un bon accompagnement comme garniture d'un plat de volaille.

Salade aux poissons fumés

Ingrédients pour 4 personnes

120 g de saumon fumé, 120 de hareng fumé doux, 300 g de petites salades en mélange (frisée, mâche, cresson, batavia rouge, (ou trévis), pourpier...), 2 petits avocats, 1 petite carotte, , 30 g de céleri rave, 1 échalote hachée, 3 C à S d'huile d'olive, , 1 C à C de vinaigre de cidre ou de vin, 1 c à c de jus de citron, sel, poivre.

Préparation

Préparer une petite julienne de légumes avec la carotte et le céleri (couper de bâtonnets de 3 cm de long sur ½ cm environ de large), cuire à la vapeur 5 minutes et laisser refroidir. Eplucher et laver toutes les salades, les essorer et les sécher sur un torchon. Détailler les poissons fumés en petites escalopes (16 de saumon et 13 de hareng). Préparer la vinaigrette en mélangeant dans l'ordre, sel échalote, hachée, citron, vinaigre, poivre et huile.

Couper les avocats en deux, les éplucher, et les trancher en 8, les assaisonner dans le fond d'une assiette avec un peu de vinaigrette pour éviter qu'ils noircissent.

Au moment de servir, mélanger les salades et la vinaigrette, répartir au centre de 4 assiettes de service. Disposer tout autour et en les alternant les escalopes de poisson et les quartiers d'avocats. Décorer avec des bâtons de céleri et de carottes. Servir aussitôt.

Tarte butternut au saumon fumé

Ingrédients pour 6 personnes

Garniture : courge butternut crue : 300 g de chair râpé, 50 g de feta, 50 g de saumon fumé, 3 œufs, 20 cl de crème de soja, persil, sel, poivre, noix de muscade

pâte à tarte sans gluten : 1 œuf, 2 cuillères à soupe d'huile de votre choix, 2 cuillères à soupe d'eau, 25 g de farine de sarrasin, 75 g de farine de riz complet, 50 g de fécule de pomme de terre, 1/2 cuillère à café de poudre à lever, 1 pincée de sel.

Préparation

Pâte à tarte : Mélanger l'œuf avec l'huile et l'eau. Ajouter les farines et le sel et mélanger à la main jusqu'à obtenir une boule de pâte. Si besoin rajouter un peu d'eau. Étaler la pâte à tarte dans votre moule huilé. Aidez vous de papier sulfurisé ou de film plastique pour étaler la pâte sans gluten et la transporter sans la casser.

Râper un morceau de votre courge butternut pour obtenir environ 300 g, soit la valeur d'un plein bol. Répartir sur la pâte à tarte le râpé de butternut, la feta en petits cubes, le persil haché. Fouetter les œufs avec la crème, saler et poivrer, ajouter la noix de muscade râpé. Verser sur la tarte. Répartir le saumon fumé coupé en petits morceaux. Enfourner pour 30 mn à 180 °C.

Alter foie gras

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

10 cl de boisson végétale (riz...), 200 g de pois chiche cuits ou 90 g cru, 85 g d'huile de coco, 1 C à C de cannelle, de curcuma, de sel, de grains de poivre noir, et ½ de muscade, 200 g de tête de champignons (Paris...), 1 gros oignon, 1 C à C rase d'agar-agar, 2 cl de Cognac, 20 cl de boisson végétale.

Préparation

La veille mettre à tremper les pois chiche 24h, puis les rincer.

Les mettre à cuire 1h30 à feu doux. Emincer et poêler dans un peu d'huile les champignons de Paris et un gros oignon, jusqu'à disparition de l'eau. Saler, poivrer. Mixer avec 10 cl de boisson végétale, 200 g de pois chiche cuits, 70 g d'huile de coco, 1 C à C de cannelle, de curcuma, de sel, de grains de poivre noir, et ½ de muscade.

Mélanger 1 C à C rase d'agar-agar et 10 cl de Cognac dans 20 cl de boisson végétale. Porter à ébullition 40 secondes. Mixer avec les autres ingrédients et mettre dans une terrine.

Faire fondre 15 g d'huile de coco colorée d'une bonne pincée de curcuma et verser sur la préparation refroidie pour faire couverture (facultatif).