

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 bocal 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)

Verrine printanière

Ingrédients pour 4 personnes

100 g de fromage de chèvre frais, 1 yaourt de brebis, 1 échalote, 1 C à S de purée de noisette, sel, 1 botte de radis, persil.

Préparation

Mixer tous les ingrédients.

Trier les radis, les couper en rondelles, les ajouter à la préparation. Disposer dans 4 verrines, parsemer de persil et de ciboulette hachés.

Salade croquante

Ingrédients pour 4 personnes

8 petits radis, 1 navet, 1 pomme, 1 kiwi, 2 C à C de graines de sésame, 2 C à C de graines de tournesol.

Sauce : 2 C à C de purée d'amande complète diluée avec 2 C à S d'eau tiède, 1 pomme, 1 C à C de jus de citron, 1 C à C de vinaigre de pineau (facultatif), sel.

Préparation

Laver les fruits et les légumes et éplucher le kiwi. Découper les radis, le navet, la pomme et le kiwi en lamelles, fines rondelles et petits dès afin d'obtenir des textures différentes.

Préparer la sauce : mixer finement une demi-pomme, ajouter le jus de citron et la purée d'amande diluée avec 1 C à S d'eau tiède, mixer à nouveau, ajouter un peu d'eau si nécessaire, saler.

Arranger joliment les fruits et les légumes dans un plat de service, parsemer de graines et recouvrir avec la sauce.

Battre la crème restante en chantilly, réserver.