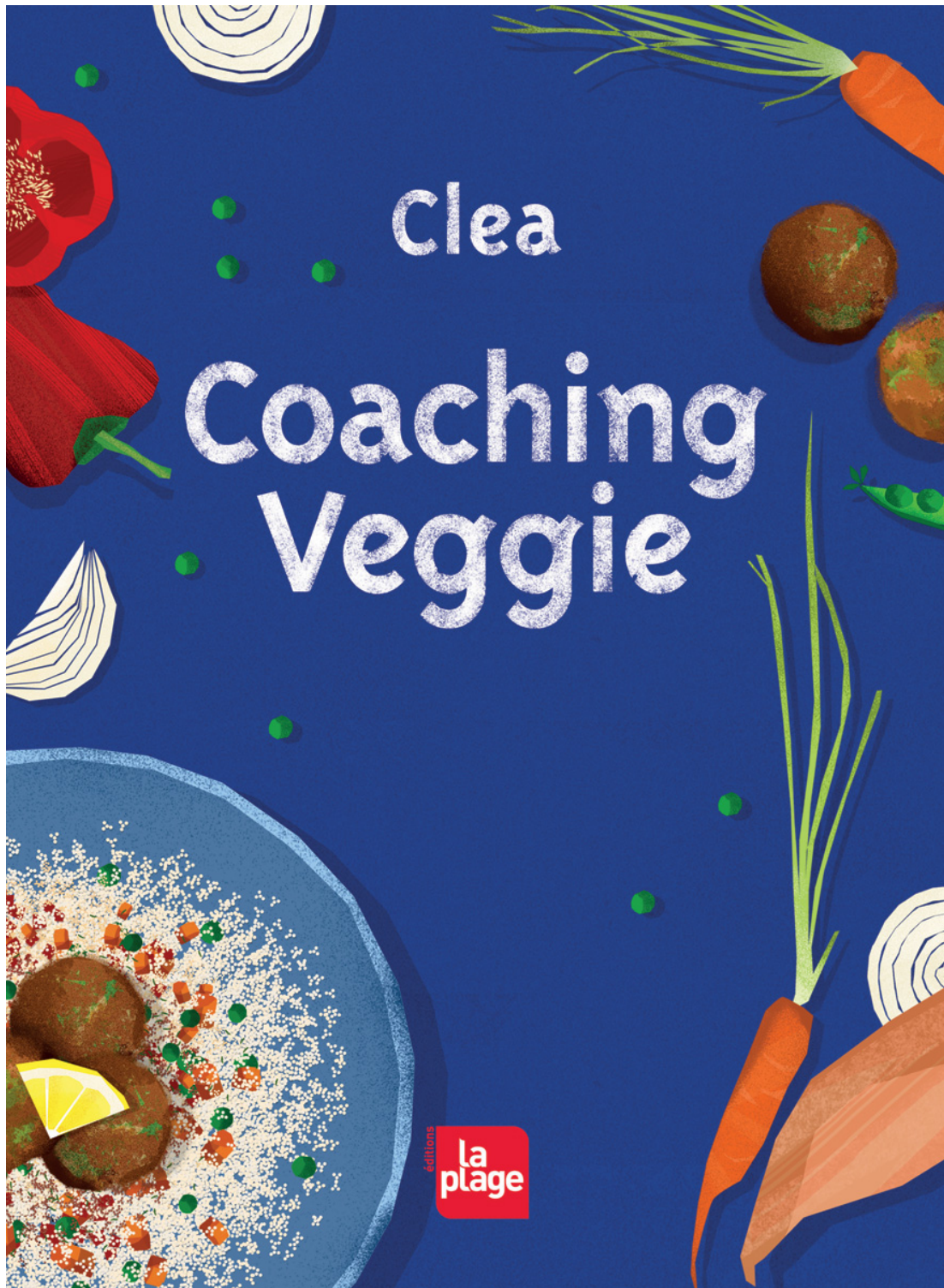


Idées recettes



Pilaf

de quinoa, patate douce, poivron et petits pois

Pour 4 personnes

1 verre de quinoa
1 grosse patate douce ou 2 petites
1 poivron rouge
1 oignon
2 c. à soupe d'huile d'olive
200 g de petits pois surgelés ou
fraîchement écosés
1 pointe de couteau de paprika
1 c. à café bombée de moutarde douce
2 c. à soupe de graines de sésame
blond toasté

1. Placer le quinoa dans un bol. Couvrir d'eau, puis rincer à l'aide d'un chinois fin.
2. Peler la (les) patate(s) douce(s) et couper en petits dés.
3. Couper le poivron en quatre, ôter les membranes blanches et les pépins, puis émincer.
4. Peler et hacher l'oignon.
5. Faire chauffer l'huile d'olive dans un grand faitout, puis ajouter l'oignon. Laisser suer pendant 5 minutes, puis ajouter les patates douces, le poivron et les petits pois. Remuer pendant 2 minutes, puis ajouter le quinoa et le paprika. Couvrir avec 2 verres d'eau.
6. Laisser mijoter sur feu doux pendant 15 minutes.
7. Saler, poivrer, ajouter la moutarde et les graines de sésame. Remuer délicatement.
8. Couvrir et laisser gonfler pendant 5 minutes avant de servir.

À savoir

Toutes les céréales peuvent cuire en pilaf, à condition de respecter leurs différents temps de cuisson et l'éventuelle étape du trempage, indiquée par le fabricant.



Courgettes

farcies au millet, olives, citron et feta

Pour 4 personnes

4 courgettes rondes
½ oignon jaune ou blanc
1 petite gousse d'ail
1 c. à soupe d'huile d'olive + un filet
100 g de millet
1 citron
1 c. à soupe de tapenade
20 petites feuilles de basilic
12 olives noires dénoyautées
2 c. à soupe de pignons de pin toastés
100 g de feta émiettée

1. Découper un chapeau dans les courgettes, et ôter leur chair à l'aide d'une cuillère parisienne afin de conserver uniquement une coque de 1 cm d'épaisseur environ. Placer les courgettes dans un panier vapeur et les précuire pendant 10 minutes.

2. Peler et émincer l'oignon et l'ail. Les faire suer dans l'huile d'olive jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.

3. Peser le millet dans un verre pour connaître son volume. Ajouter dans le faitout et faire revenir le millet pendant 2 minutes. Ajouter deux fois son volume d'eau (non salée). Porter à frémissements et cuire pendant 15 minutes sur feu doux. Saler, mélanger et laisser gonfler pendant 5 minutes à couvert.

4. Zester puis presser le citron.

5. Dans le millet, ajouter le zeste de citron, 2 cuillerées à soupe de son jus, la tapenade, le basilic, les olives coupées en morceaux, les pignons de pin, la feta et 1 pincée de sel. Bien mélanger le tout.

6. Préchauffer le four à 180 °C.

7. Garnir les courgettes de farce au millet. Remettre les chapeaux. Napper d'un filet d'huile d'olive et enfourner pour 20 minutes à 180 °C.

8. Servir chaud, tiède ou froid.

À savoir

Précuire les légumes avant de les farcir présente plusieurs avantages. Leur cuisson est plus douce, et le plat passe moins de temps au four, ce qui permet de ne pas trop assécher la farce, ni de la rendre aqueuse par la présence du jus qui s'échappe des légumes. Pour les tomates, une pré-cuisson de 5 minutes au four tête en bas suffit à évacuer le jus. On les replace ensuite dans le bon sens avant de les farcir !





Risotto verde

végétal




Pour 4 personnes

- 150 g de pois mange-tout
- 150 g de haricots verts
- 150 g de petits pois écosés
- 2 échalotes
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 250 g de riz carnaroli ou arborio
- 1 petit verre de vin blanc
- 40 g de purée d'amande blanche
- 3 c. à soupe de flocons de levure maltée

1. Équeuter les pois mange-tout et les haricots verts. Couper en tronçons, de biais. Placer dans un panier vapeur avec les petits pois et cuire le tout à la vapeur pendant 20 minutes.
2. Peler et hacher les échalotes.
3. Porter 60 cl d'eau à ébullition, ajouter le bouillon cube, remuer et conserver au chaud.
4. Dans un faitout, chauffer l'huile d'olive sur feu doux, et faire revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles blondissent.
5. Ajouter le riz carnaroli et bien mélanger jusqu'à ce que chaque grain de riz soit enrobé d'huile et bien brillant.
6. Verser le vin blanc et remuer jusqu'à évaporation.
7. Verser une louche de bouillon de légumes et laisser le riz imbiber totalement le liquide, tout en remuant sur feu moyen-doux. Poursuivre jusqu'à épuisement du bouillon, toujours en surveillant et en remuant.
8. Une fois le riz cuit, lui ajouter les légumes, la purée d'amande et les flocons de levure. Saler et poivrer. Mélanger délicatement.
9. Laisser reposer à couvert pendant 5 minutes, puis servir.

À savoir

Les riz carnaroli et arborio sont les variétés « à risotto » par excellence. Ils cuisent en 17 minutes. Si vous choisissez de les remplacer par d'autres céréales, prenez garde à leur temps de cuisson différent et à leur éventuel temps de trempage (précisé sur l'emballage). Par exemple, pour le petit épeautre : 1 nuit de trempage + 35 minutes de cuisson. Pour le quinoa : 10 minutes de cuisson seulement.







Plan
d'action
pour

Gâteaux

du goûter

Basique entre les basiques, le gâteau du goûter n'est jamais vraiment deux fois le même. Garni tantôt de fruits frais, tantôt de fruits secs, de noix ou de pépites de chocolat, il s'adapte à nos envies jusqu'à ce qu'il n'en reste plus une miette !

Les conseils de Clea



1. Remplacer le lait par du yaourt, et parfumer le gâteau avec le zeste et le jus de 3 citrons.
2. Disposer un lit de lamelles de pommes, de mangues ou de rondelles d'ananas au fond d'un moule à manqué, et verser la pâte à cake par-dessus.
3. Ajouter dans la pâte 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger ou de rhum.
4. Remplacer 2 cuillerées à soupe d'huile par 2 cuillerées à soupe de purée d'oléagineux bien fluide (amande, pistache, noisette, cacahuète).
5. Parsemer le dessus du gâteau de noisettes, amandes, noix ou pistaches concassées et d'un voile de sucre complet.



Créez vos propres gâteaux du goûter et suivez le déroulé de la recette de base en utilisant d'autres ingrédients

Huile d'olive	beurre, huile de coco
Lait d'amande	lait d'avoine, de soja, de riz, de coco
Farine de blé T80	farine complète d'épeautre ou de riz
Poudre d'amande	poudre de noisette, de pistache, noix de coco râpée
Cannelle	vanille, épices chaudes, cardamome, gingembre
Orange	citron, mandarine
Pruneaux, amandes	fruits frais (pomme, framboise, prune, abricot, poire, rhubarbe, banane, etc.), fruits secs ou confits (cranberries, raisins, abricots, dattes, gingembre confit, écorces d'orange confites, etc.), oléagineux (noix, noix de pécan, noisettes, pépites de chocolat)

210

Exemples

- Cake aux framboises et à la noix de coco
- Cake poire, gingembre et chocolat
- Cake aux abricots et à la purée de pistache
- Cake aux noisettes et abricots secs
- Cake au citron frais et aux écorces de citron confites

