



LIVRET DE RECETTES

DÉFI FAAP

PAYS DE LANGRES



Équipes
Tous dans le même panier
et
Faapalangres

2022-2023

Équipe Tous dans le même panier

Il y a plus de 20 ans, l'association d'insertion sociale et professionnelle de la Régie Rurale crée son Jardin de Cocagne.

Par la production de légumes biologiques, vendus en circuit-court sous forme de paniers hebdomadaires à un réseau d'adhérents-consommateurs, notre objectif : favoriser le retour à l'emploi de femmes et d'hommes en situation précaire, leur permettant de (re)construire un projet professionnel et personnel.

De fil en aiguille, le réseau de distribution s'est étoffé. Aujourd'hui, le Jardin Bio de Vaillant et ses producteurs locaux associés représentent près de 1000 mangeurs, qui soutiennent le projet et sont pour nous de beaux « Foyers à Alimentation Positive ».

Alors, ce Défi FAAP nous a tout de suite emballé. Et si on décidait de prendre le temps de se rencontrer, de découvrir d'autres initiatives, de se poser sur nos modes de consommation pour être encore un peu plus dans l'action ?

Les ingrédients : Bio en Grand Est et la GARE, que vous saupoudrez d'enthousiasme et de collectif, et vous obtiendrez le goût d'agir !

Bon appétit.

**Aline Paindavoine
Directrice de la Régie rurale**

LE DÉFI FAAP AU POLE ENFANCE & JEUNESSE, POURQUOI ?

Pour compléter notre offre sur l'environnement porté essentiellement dans le cadre de notre marché de restauration collective dont la philosophie générale est « une alimentation plus saine » en application de la loi Egalim mais également :

- **La mise en place d'eco-cup pour tous les élèves de maternelle et de gourde pour les élémentaires**
- **La valorisation de nos déchets**
- **La lutte contre le gaspillage alimentaire**
- **La gestion des emballages**
- **Le tout inox pour nos barquettes**
- **La formation et la sensibilisation de nos agents d'animation et de restauration accompagnées par :**

- **ABCDE sur les gestes de tri, l'intérêt de la démarche de la gestion des déchets et la lutte contre le gaspillage alimentaire**
- **La Maison de la nutrition dans le cadre du programme « nutrition et sensorialité » dont l'objectif est d'intégrer l'éducation alimentaire et sensorielle, en utilisant les principes de l'éducation au goût, en complémentarité de l'éducation nutritionnelle dans les pratiques quotidiennes des professionnels intervenant sur la pause méridienne.**

Pour accompagner les parents, un des 4 axes forts de notre projet de service qui définit un accompagnement à la parentalité de qualité par un lien de confiance en se rendant disponible pour les parents afin de répondre à leurs interrogations en proscrivant tout jugement. Il nous faut aussi, en lien avec les partenaires, valoriser les compétences des parents pour pouvoir les accompagner et les soutenir.

Merci à toi Cindy pour tes belles idées et la promotion des nombreux projets portés par le Pôle Enfance & Jeunesse, plus particulièrement ceux que tu mets en œuvre en lien avec l'environnement et la parentalité.

**Isabelle Frossard
Responsable du Pôle Enfance & Jeunesse**



Les toasts de radis à la crème de bettes partagés par Aline

**Faire griller vos toasts pour le croquant.
Couper vos radis en rondelles fines.
Mixer des feuilles de bettes avec de la crème
fraîche (fromage blanc ou yaourt).
Assaisonner à votre goût.
Parsemer le tout de graines de sésame**



Le gratin de blettes partagé par Isabelle



Ingrédients (6 personnes)

50 g de beurre

40 g de farine

75 g de fromage râpé

Poivre et noix de muscade

Sel

2 kg de blettes

50 cl de lait

3 jaunes d'œufs

Cuire les blettes 20 minutes à l'eau bouillante.

Les égoutter et les couper en morceaux.

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Beurrer un plat à four et y disposer les blettes.

Préparer la sauce béchamel : faire blondir la farine dans 30 g de beurre fondu sur feu moyen. Ajouter le lait, laisser épaissir en remuant puis assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade râpée.

Hors du feu incorporer les jaunes d'œufs et le gruyère.

Verser la sauce sur les blettes et enfourner 20 minutes environ jusqu'à ce que le dessus soit doré.

La glace à la fraise partagée par Céline



**1 kg de fraises
500 g de fromage blanc ou de crème
450 g de sucre (grand max.)
1 jus de citron**

Laver et équeuter les fraises.

Mixer tous les ingrédients ensemble.

Arrêter dès que la préparation est homogène et liquide.

Verser dans un contenant et mettre 5h au congélateur.

**Penser à la sortir 15 min avant de déguster pour rendre
le service plus facile.**

**On peut varier les plaisirs avec des framboises
ou des mûres...**

Le gâteau à la rhubarbe partagé par mamie Sol

**600 g de rhubarbe
75 g de beurre
150 g de cassonade
100 g de beurre
175 g de sucre en poudre
3 œufs
250 g de farine
1/2 verre de lait
1 sachet de levure chimique
2 cuillères à café d'extrait de vanille**



Couper la rhubarbe en tronçons. Dans un moule de 28 cm de diamètre répartir les morceaux, 75 g de beurre et la cassonade avant de glisser le tout dans le four. Une fois fondu, réserver à température ambiante.

Travailler le beurre et le sucre avant d'ajouter les jaunes d'œufs. Mélanger bien.

Incorporez la farine et la levure puis le lait petit à petit et enfin l'extrait de vanille.

Battre délicatement les blancs en neige et les ajouter doucement à la pâte.

Verser le mélange sur la rhubarbe et enfourner le plat 45 min. à 180°C.

Vérifier la cuisson en piquant avec la pointe d'un couteau.



La salade quinaabricots partagée par Cindy

**1 tasse de quinoa blanc + 1 tasse de quinoa rouge (pour faire plus joli)
1 concombre
2 tomates
4 abricots
2 ou 3 oignons nouveaux avec leurs fanes
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à soupe de miel liquide
Sel et poivre**



Rincer le quinoa puis l'égoutter.

Verser 3 tasses d'eau (la même qui a servi à mesurer le quinoa) dans une casserole, porter à frémissements puis verser le quinoa.

Laisser cuire à feu modéré pendant 15 min. sans couvrir. Laisser refroidir en mélangeant de temps en temps. Égoutter si besoin.

Couper les abricots, le concombre, les tomates et les oignons en cubes.

Fouetter l'huile, le vinaigre, le miel, le sel et le poivre. Mélanger le quinoa cuit et froid aux fruits et légumes coupés, arroser de sauce, mélanger et servir bien frais.

Pour encore plus de fraîcheur, on peut y ajouter un peu de menthe ciselée.

Les aubergines farcies partagées par Olympe

2 aubergines
200 g de bœuf haché
2 oignons
2 tomates
1 cuillère à soupe d'aneth et de persil ciselés
1 cuillère à soupe de Cognac
30 g de beurre
100 g de gruyère râpé
30 g de farine
Huile d'olive
Noix de muscade
Sel et poivre



Couper les aubergines en 2 dans le sens de la longueur et prélever délicatement la chair en grattant avec une cuillère. Hacher les oignons et les faire revenir 3 min. dans un peu d'huile d'olive. Ajouter la viande, laisser cuire 3 min. puis ajouter la chair des aubergines, les tomates concassées, le cognac, le persil, saler et poivrer. Laisser cuire encore 3 min.

Pour la sauce béchamel :

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine, mélanger. Verser le lait chaud et cuire 4 min. en mélangeant avec un fouet. Saupoudrer de muscade, sel et de la moitié du gruyère.

Pour finir : Répartir la moitié de la béchamel dans les coques d'aubergines, ajouter la viande et finir par une couche de béchamel, saupoudrer du reste de gruyère. Cuire 20 min. au four préchauffé à 220°C. Parsemer d'aneth.

La poêlée de courgettes partagée par Olympe

**3 courgettes moyennes
150 g de lardons
2 cuillère à soupe de crème fraîche
Muscade
Sel et poivre**

**Laver les courgettes, les détailler en cubes moyens.
Faire revenir les lardons 1 min. à feu vif
puis ajouter les courgettes.**

**Assaisonner (attention au sel à cause des lardons)
Faire dorer 5 min. en surveillant, puis baisser le feu,
couvrir et laisser cuire à feu doux 15 min.**

**Ajouter un peu d'eau en cours de cuisson si besoin.
Quand les courgettes sont cuites, ajouter la crème et
détacher bien les sucs dans le fond de la poêle.
C'est prêt !**



Le clafoutis aux cerises partagé par Céline

**2 œufs
120 g de farine
60 g de sucre
300 ml de lait
400 g de cerises
1 sachet de sucre vanillé**



**Mélanger les œufs et les sucres afin d'obtenir une
préparation lisse.**

**Ajouter la farine (de préférence tamisée) petit à petit.
Ajouter le lait petit en petit et bien remuer pour obtenir
un mélange homogène.**

Mettre les cerises dans un plat allant au four.

Verser la préparation sur les fruits.

**Mettre au four et cuire à thermostat 6-7 (180 à 210°C)
durant 40 min.**

**Il est possible d'utiliser d'autres fruits (pomme,
rhubarbe, poires) mais aussi des fruits congelés, dans ce
cas prévoir 50 minutes de cuisson.**

Le cake courgette chocolat partagé par Cindy

**200 g de chocolat noir
70 g de sucre
3 œufs
200 g de courgettes râpées
70 g de farine
1/2 sachet de levure chimique**



**Faire fondre le chocolat.
Laver et éplucher les courgettes,
puis les râper finement.
Dans un saladier, fouetter les œufs et le sucre.
Ajouter la courgette râpée et mélanger.
Verser le chocolat fondu sur la préparation,
ajouter la farine et la levure.
Bien mélanger le tout.
Verser la préparation dans un moule à cake.
Enfourner pendant 30 à 35 minutes
dans un four préchauffé à 180°C.**



La salade de betteraves rôties au yaourt et au citron confit partagée par Louis

**1 kg de betteraves avec la peau, brossées
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1,5 cuillères à café de graines de cumin
1 petit oignon rouge émincé
1 petit citron confit épépiné, chair et peau hachés finement
2 cuillères à soupe de jus de citron
15 g d'aneth ciselé
1 cuillère à soupe de tahin
150 g de yaourt à la grecque
Sel et poivre**



Préchauffer le four à 220°C (chaleur tournante)

Envelopper chaque betterave dans du papier aluminium, puis les déposer sur une plaque à four et enfourner pour 30 à 60 min selon le calibre (la lame du couteau doit pouvoir facilement pénétrer jusqu'au cœur).

Sortir les betteraves du four et laisser tiédir quelques minutes avant de les peler et de les découper en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur. Les verser dans un grand saladier et réserver. Mettre l'huile d'olive à chauffer dans une petite poêle sur feu moyen et faire griller les graines de cumin jusqu'à ce qu'elles éclatent (environ 3 minutes).

Verser l'huile et les graines sur les betteraves, ajouter l'oignon, le citron confit, et le jus de citron, 10 g d'aneth, 1 cuillère à café de sel et du poivre. Mélanger.

Incorporer le tahin dans le yaourt et déposer quelques points de ce mélange sur les betteraves.

Donner un coup de cuillère en bois sans forcément chercher à incorporer le yaourt. Parsemer du reste de l'aneth et servir.

La galette multi-céréales partagée par Céline



Pour 4 personnes :

2 oignons

2 poireaux

3 carottes

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g de gruyère râpé

35 cl de lait d'avoine

320 g de flocons d'avoine

4 œufs

1 cuillère à café d'herbes de provence

Sel et poivre

Préchauffer le four à 220°C.

Émincer les oignons, les poireaux et les carottes.

**Faire revenir dans un wok avec l'huile d'olive
jusqu'à coloration.**

**Dans un saladier, mélanger le gruyère, les œufs, le lait
d'avoine et les flocons, les herbes.**

Assaisonner et ajouter les légumes.

**Mettre du papier cuisson dans un plat rond et tasser la
pâte dans le plat.**

Ajouter un filet d'huile d'olive sur le dessus.

Enfourner 20 min.

A déguster chaud ou froid.

La tourte aux champignons partagée par la maman de Céline

Pâte feuilletée

300 g de champignons coupés en morceaux

6 échalotes

2 tranches de jambon

40 g de beurre

3 œufs

125 g de crème épaisse

Sel et poivre

Hacher finement les échalotes et les faire revenir dans une cuillère à soupe de beurre sans coloration.

Ajouter les champignons et faire sécher la préparation à feu doux en remuant.

Battre en omelette les œufs et la crème, ajouter le jambon coupé en petits morceaux.

Mélanger bien et assaisonner.

Garnir le moule de pâte, piquer le fond et verser la préparation.

Abaisser le reste de pâte, faire une cheminée et dorer à l'œuf.

Cuire 25 min à 210°C (thermostat 7)



La pizza chou fleur partagée par Cindy



**1 chou-fleur
4 œufs
20 cl de sauce tomate
3 tranches de jambon
1 boule de mozzarella
Olives noires
Origan
Basilic
Sel et poivre**

Râper le chou-fleur puis y ajouter les œufs, du sel, du poivre.

Étaler le mélange en grand disque sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson.

Enfourner 10 min. à 180°C.

A la sortie du four, étaler la sauce tomate sur le disque et parsemer d'origan. Ajouter le jambon coupé en lamelles, la mozzarella coupée en tranches, les olives noirs puis remettre au four 20 min. à 210°C.

A la sortie du four, ajouter les feuilles de basilic, couper en parts et déguster.

Les yaourts infusés au thé partagés par Isabelle

Ingrédients (Pour 6 pots)

1 très bon sachet de thé

70 cl de lait entier

50 g de sucre

**1 yaourt entier ou 1 sachet de ferments
lactiques**



**Dans une casserole, faire chauffer le lait et le sucre.
Hors du feu, ajouter le sachet de thé et laisser infuser
jusqu'à refroidissement.**

**Retirer le sachet, puis ajouter le yaourt ou les
ferments lactiques et mélanger bien.**

**Placer les pots dans la yaourtière et y répartir la
préparation.**

**Fermer le couvercle de la yaourtière et lancer le
programme 1 (Express) pour 4 heures ou le
programme 2 (Yaourts) pour 8 heures.**

**Une fois le programme terminé, poser les couvercles
sur les pots et les réserver
au moins 4 heures au frais avant dégustation.**

Astuce :

**Il existe de nombreux parfums de thé qui permettent
d'aromatiser naturellement les yaourts. Il existe
également des infusions froides, dans ce cas, ne faites
pas chauffer le lait !**



La butternut rôtie aux lentilles et au dolcelatte partagée par Cécile

- 1 grosse courge butternut (950 g) avec la peau, en tranches de 1 cm
- 2 oignons rouges en quartiers de 3 cm
- 10 g de sauge
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 100 g de lentilles vertes crues (ou 235 g déjà cuites)
- 1 gros citron (1,5 càc de zeste et 2 càs de jus)
- 1 gousse d'ail écrasée au presse-ail
- 5 g de persil haché
- 5 g de menthe hachée
- 10 g d'estragon haché
- 100 g de dolcelatte en morceaux de 2 cm



Préchauffer le four à 220°C (chaleur tournante)

Verser la butternut et les oignons dans un saladier avec la sauge, 2 càs d'huile d'olive, 3/4 de càc de sel et du poivre.

Mélanger.

Verser le tout sur une grande plaque chemisée de papier sulfurisé, laisser dorer 25 à 30 min. au four, puis laisser tiédir 10 min. à température ambiante.

Pendant ce temps, faire cuire les lentilles à feu moyen pendant 20 min.

Bien égoutter et laisser tiédir quelques minutes, puis verser dans un saladier. Incorporer les zestes et jus de citron, l'ail, les herbes, la cuillère à soupe d'huile restante et 1/4 de cuillère à café de sel.

Verser les butternut et les oignons dans les lentilles, mélanger délicatement. Parsemer de morceaux de dolcelatte, arroser d'un filet d'huile d'olive et servir.

La tarte tatin aux poireaux partagée par Audrey

3 poireaux

Du miel au goût neutre

Une pâte à tarte (brisée ou feuilletée c'est comme on veut)

Une burrata (éventuellement)

De la sauce soja



Mettre une feuille de papier cuisson dans le moule à tarte.

Étaler du miel et de la sauce soja au fond.

Mettre au four pour faire caraméliser.

Couper les poireaux en tronçons (rondelles) égales entre elles (par exemple de 2 cm de haut).

Une fois le miel caramélisé, déposer dessus les rondelles de poireaux de manière à ce qu'elles soient serrées les unes contre les autres.

Recouvrir d'une pâte et faire cuire une demie heure environ à 180°C.

Démouler, déposer une burrata bien crémeuse dessus et déguster.

La soupe de carottes à l'orange partagée par Charlène



**1 botte de carottes
1 grosse pomme de terre
2 gousses d'ail
2 oranges à jus
1 peu de crème fraîche liquide
Sel et poivre**

Pour 4 à 6 personnes

Éplucher les carottes, la pomme de terre et l'ail.

Couper les légumes en gros morceaux.

Presser les oranges.

Dans une grande casserole, mettre les légumes avec le jus d'orange et couvrir d'eau froide. Ajouter le sel et le poivre. Mettre sur le feu. Quand l'eau bout, compter 20 min. de cuisson.

A l'aide d'un mixeur plongeant, mixer longuement la soupe jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux.

Versez un filet de crème fraîche dans chaque bol avant de servir.

La tarte chèvre poireaux partagée par Aline



**3 poireaux
1 oignon
1 pâte feuilletée
2 œufs
20 cl de lait
100 g de fromage de chèvre frais
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
sel, poivre et herbes de Provence**

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, y ajouter l'oignon coupé en lamelles et les poireaux coupés en petits morceaux.

Préchauffer le four à 180°C.

Cuire les poireaux et l'oignon environ 15 min. jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Dans un récipient, battre les œufs avec le lait, y ajouter les herbes, le sel, le poivre et enfin le fromage de chèvre frais émietté.

Disposer la pâte dans un moule à tarte et y mettre les poireaux, verser dessus le contenu du récipient et cuire environ 20 min.

Les biscuits moelleux au quinoa et à la banane partagés par Charlène



**50 g de quinoa cru ou 150 g de quinoa cuit
80 g de flocons d'avoine
30 g de pépites de chocolat
2 cuillères à soupe de fécule de maïs
1 banane bien mûre
1 cuillère à café d'extrait de vanille**

**Faire cuire le quinoa dans l'eau bouillante pendant 15 min. Égoutter.
Préchauffer le four à 180°C.**

**Mixer la banane avec l'extrait de vanille.
Ajouter le quinoa, les flocons d'avoine, la fécule et les pépites de chocolat.**

**Mélanger à la cuillère puis former une boule.
Prélever des morceaux de la grosseur d'une noix, puis aplatir sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.**

**Glisser au four pour 15 min., ensuite retourner vos biscuits et poursuivre la cuisson 3 à 4 minutes.
Laisser refroidir et ranger dans une boîte en fer.**

Les recettes de nos ateliers cuisine



Les crackers à base de farine d'épeautre partagés par *La ferme des Quatre Vents*

Mélanger 150 g de farine d'épeautre, 90 g de mélange de graines (courge, lin, sésame, pavot, tournesol), 2 cl d'huile d'olive, 1 cuillère à café de levure chimique, sel.

Rajouter au mélange 8,5 cl d'eau pour obtenir une pâte homogène et un peu collante.

Étaler la pâte entre deux feuilles de cuisson, retirer la feuille de cuisson supérieure et saupoudrer de fleur de sel.

Piquer la pâte à la fourchette et pré-découper des rectangles au couteau ou à la roulette à pizza.

Enfourner à four chaud (200°)
pendant 20 min.

La pâte à gaufres sans gluten et sans lactose partagée par *Le pain de Jérôme*



(pour une quinzaine de gaufres)

300 g de farine de riz

300 g de fécule de pomme de terre

80 g de sucre de canne

Une pincée de sel

6 œufs

400 ml de lait végétal (coco, riz, avoine, millet)

60 g d'huile

10 g de levure de boulanger déshydratées à diluer dans un peu d'eau ou ¼ de cube de levure fraîche

Parfum : vanille / fleur d'oranger / citron

- **Mélanger les produits secs (farines, sel, sucre).**
- **Ajouter la moitié du lait environ, les œufs et l'huile, puis la levure réhydratée et le reste du lait.**
- **Bien mélanger avec un fouet.**
- **Laisser reposer ½ à 1h.**

La pâte à tartiner pour accompagner les gaufres (toujours partagée par *Le pain de Jérôme*)



**125 g de noisettes entières
125 g de sucre
150 g de chocolat noir
10 g de cacao en poudre
25 g d'huile de noix, noisette ou colza**

- **Torréfier les noisettes dans un four à 180°C pendant 10 à 15 min.**
- **Émonder les noisettes.**
- **Concasser les noisettes.**
- **Chauffer le sucre dans une casserole bien propre à sec - Attention, ne pas remuer !**
- **Lorsque le sucre devient caramel, ajouter les noisettes.**
- **Remuer tout doucement et verser de suite sur un papier sulfurisé.**
- **Laisser refroidir et durcir.**
- **Mettre à fondre le chocolat au bain-marie.**
- **Broyer fin au robot le praliné (noisettes et sucre).**
- **Ajouter le chocolat, le cacao et l'huile tour à tour.**
- **Laisser tourner pour rendre plus fin.**
- **Mettre en pot (se conserve très bien mais n'a en général pas trop le temps de rester au placard...).**

La mousse au chocolat sans œuf à l'eau de pois chiches (Aquafaba) partagée par Maude



Ingrédients pour 3 à 4 personnes (en fonction des contenants)

- 150 gr d'eau d'1 boîte de Pois Chiches (si vous avez de l'eau de votre propre cuisson des pois chiches, il faut la faire réduire dans une casserole sur le feu pour la concentrer et l'utiliser une fois refroidie)**
- 150 gr de Chocolat Noir (de bonne qualité)**
- 1/2 cuillère à soupe de sucre glace (facultatif)**
- quelques gouttes de jus de citron (facultatif)**
- un peu de gruë de Cacao pour la déco (facultatif)**



1/ Faire fondre le chocolat au bain-marie puis laisser tiédir un peu .

2/ Dans la cuve de votre robot, verser l'eau des pois chiches préalablement filtrée et de préférence à température ambiante. Commencer à battre à petite vitesse, ajouter le sucre glace et le jus de citron. Augmenter progressivement la vitesse jusqu'à la puissance maximale et continuer de battre jusqu'à ce que l'aquafaba double de volume.

3/ Ajouter un peu de cette eau de pois chiches battue en neige dans le chocolat fondu. Bien mélanger. Puis délicatement incorporer un peu à la fois le reste de l'aquafaba battue en neige. Vous pouvez terminer en ajoutant dans la préparation 1 à 2 cuillère à soupe de grué de cacao.

4/ Verser dans vos ramequins et répartir à nouveau un peu de grué de cacao si vous avez choisi d'en mettre. Réserver au réfrigérateur pour plusieurs heures (5 h minimum) avant de déguster.

Cette mousse peut se conserver plusieurs jours au réfrigérateur, contrairement aux mousses faites avec de l'œuf qui elles, doivent se consommer rapidement. Toutefois, je vous rassure, ces p'tites mousses ne font jamais long feu !

La terrine végétale aux lentilles vertes partagée par Maude

Pour 1 moule à cake

Ingrédients :

- Lentilles vertes : 215 gr
- Oignon rouge : 1 gros
- Champignons secs : 60 gr
- Noix : 85 gr
- Tamari : 2 cuillères à soupe
- Levure maltée : 1 cuillère à soupe rase
(pour les sans gluten, on peut remplacer par du sésame toasté mouliné tout fin)
- Coriandre en graines, paprika, thym
- Huile d'olive
- Sel, poivre



Préparation :

1/ Faire tremper les lentilles pendant au moins 6 heures, changer l'eau et les cuire avec du laurier et de la sarriette jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.

2/ Pendant ce temps-là, faire torréfier les noix à sec dans un plat au four. Une fois refroidies, les débarrasser de leur petite peau.

3/ Réhydrater les trompettes, les égoutter.

4/ Émincer l'oignon en fines lanières, et le faire caraméliser dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les trompettes à la fin de la cuisson de l'oignon. A ce stade, vous pouvez ajouter les aromates : coriandre graine, thym.

5/ Mixer ensemble les lentilles, l'oignon, les champignons et les noix.

**Ajouter progressivement le tamari et la levure maltée .
Finir par le paprika et le poivre.**

6/ Remplir un moule à cake en tassant, mettre au frais avant de servir. Démouler pour servir sous forme de tranches. Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Le tofu de lentilles corail partagé par Maude

Ingrédients (pour 1 petit bloc de tofu) :

- 1 tasse de lentilles corail**
- jus d'1 citron**
- ail**
- 2 pincées de sel**



- 1. Recouvrir d'eau bouillante les lentilles corail mises dans un saladier. Couvrir, laisser gonfler.**
 - 2. Passer au blender, ajoutez le jus de citron, l'ail et le sel.**
 - 3. Mettre à réduire dans une casserole, sans cesser de remuer, à feu doux, jusqu'à obtention d'une texture un peu plus sèche.**
 - 4. Remplir une petite boîte ou saladier, sur env. 2cm d'épaisseur. Tasser et laisser prendre au frais 1 nuit.**
 - 5. Le lendemain, vous pouvez démouler, couper en cubes et faire poêler comme de véritables cubes de tofu.**
- Note : Pour un tofu encore plus « vivant », vous pouvez ajouter 1 cuillère à café de petit lait de yaourt nature avant de remplir votre boîte.**

La recette de Revithia

soupe grecque de pois chiches au citron

partagée par Maude

Pour 3 bols :

- 200 g de pois chiches secs
- De l'huile d'olive
- 75 g d'oignon pesé cru
- 2 gousses d'ail frais
- 1 citron
- 1 feuille de laurier
- 1 brin de romarin
- 1/2 càc de sel
- Poivre du moulin



Préparation:

- 1/ La veille mettre les pois chiches à tremper dans un grand volume d'eau.**
 - 2/ Les faire cuire à l'eau bouillante (non salée, environ 45 minutes).
En mettre une petite poignée de côté.**
 - 3/ Émincer l'oignon, le faire revenir dans une casserole à fond épais dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter l'ail haché, les pois chiches cuits, couvrir d'eau et ajouter les aromates.
Laisser cuire 5-10 minutes après l'ébullition (chez moi les pois chiches étaient bien tendres).**
 - 4/ Hors du feu ajouter le jus du citron et les zestes d'une moitié.
(moi, j'utilise aussi des citrons confits à l'huile que je fais maison et qu'on peut utiliser dans les tajines).**
 - 5/ Saler, mixer finement (j'ai utilisé un mixeur plongeant).**
 - 6/ Ajouter ensuite les pois chiches entiers réservés.**
- Une fois la soupe servie, arroser d'un filet d'huile d'olive et poivrer.
Si vous avez un peu de persil frais à ajouter dessus, c'est encore mieux.**

La salade de pois chiche à la grecque partagée par Maude

- 400 g de pois chiches cuits
- 250 g de tomates cerises
- 1 concombre
- 200 g de feta
- 100 g d'olives noires à la grecque
- 1 oignon rouge
- 150 g de roquette
- 3 brins persil plat
- 3 cuillères à soupe huile d'olive
- 3 cuillères à soupe vinaigre doux
- 1 cuillère à café miel
- 1/2 citron jaune
- Sel et poivre



1. Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients. Vous pouvez ajouter des herbes de votre choix pour la parfumer: origan, herbes de Provence, ... Réserver au frais.
2. Peler l'oignon rouge et ciseler finement. Couper les tomates cerises en deux et le concombre en petits dés. Ciseler le persil plat.
3. Dans un saladier, mélanger les pois chiche, l'oignon rouge, les tomates, le concombre, les olives et le persil.
Arroser de vinaigrette et mélanger bien.
4. Ajouter la roquette et la feta émiettée sur les assiettes au moment de servir.

Les recettes de lactofermentation partagées par Gaëlle

Extraits des livres :

- Marie-Claire Frédéric : "Aliments fermentés - Aliments santé" – 2018 – éditions Gallimard
- Rachel de Thample : "Fermentations" – 2021 – éditions Ulmer
- "Je découvre la fermentation, du vivant dans mon assiette" -H. Schernberg et L. Browaeys, éditions Terre Vivante

Fruits / Légumes :

Choucroute (Europe)

Fermentation : 7 jours entre 20 et 25°C puis 1 mois à moins de 18°C

Conservation : plus d'un an, au frais une fois ouvert

Fermentent de la même manière : tous choux, panais, betteraves, carottes, navets, radis, céleri râpés, avec les aromates que vous aimez. On peut ajouter oignons, carottes et une pomme pour un délicieux coleslaw.

Pour 2 bocaux de 500 ml :

1 kg de chou lisse

2 feuilles de laurier / des gâines de coriandre (cumin éventuellement)

quelques de baies de genièvre / 10g de sel de mer

1. Retirez les 2 ou 3 premières feuilles du chou. Emincez-le très finement sans le rincer.
2. Dans un grand saladier, mélangez le chou émincé avec le sel et les aromates, en pressant avec les mains pour le dégorger. Laissez reposer quelques minutes à température ambiante en recouvrant d'une assiette lestée d'un poids si besoin.
3. Une fois que le chou rend son jus, en remplir vos bocaux, en tassant assez fortement au poing pour éviter les bulles d'air et finir d'extraire le liquide des légumes. Glissez le laurier au milieu.
4. Si le jus ne recouvre pas tout le chou, ajouter un peu d'eau.
5. Si besoin, placez un poids pour maintenir les légumes immergés (cas d'un bocal peu rempli).
6. Fermez hermétiquement. Laissez fermenter 7 jours entre 20 et 25°C puis 1 mois à moins de 18°C.

Dégustez crue en salade, en condiment ou chauffé en plat principal. La saumure peut remplacer en partie le bouillon de la soupe ou déglacer une cuisson de viande ou poisson, comme base de sauce qu'elle sale par la même occasion.

Bâtonnets de carottes aux épices (Maroc)

Fermentation : 7 jours entre 20 et 25°C puis 3 semaines entre 15°C et 20°C

Conservation : plus d'un an

Fermentent de la même manière : navets, radis, fenouil, courgettes en tronçons, avec les aromates que vous aimez.

Pour un bocal de 1L :

1 kg de carottes

1 gousse d'ail / 1 feuille de laurier / 1 bâton de cannelle

1 c. à s. de gâines de coriandre / 1 c. à s. de graines de cumin / 30 cl d'eau / 10g de sel de mer

Epluchez les carottes sans les laver (sauf si elles sont couvertes de terre). Taillez-les en bâtonnets de 5 mm d'épaisseur et 4 cm de longueur environ. Remplissez le bocal en alternant les carottes et les aromates. Dissoudre le sel dans l'eau froide. Versez la saumure jusqu'à immerger les carottes. Fermez hermétiquement. Laissez fermenter une semaine à 20-25° puis 3 semaines à moins de 18°C. Dégustez crues en salade, garniture, à grignoter à l'apéritif. Elles peuvent être aussi cuites dans des soupes, poêlées. La saumure peut remplacer en partie le bouillon de la soupe ou déglacer une cuisson de viande ou poisson, comme base de sauce qu'elle sale par la même occasion.

Epinards au citron

Fermentation : 7 jours à 25°C puis 7 jours entre 15°C et 20°C

A manger ds les 15 jours

Conservation : 4-6 mois

Fermentent de la même manière : fanes de navets, de radis, basilic

Pour un bocal de 1L :

1 kg d'épinards

10g de sel gris de mer / 1 gousse d'ail / 1/2 citron jaune bio

Equeutez les épinards et ôtez la grosse nervure centrale. Rincez-les pour ôter tout le sable. Mettez-les dans un saladier, saupoudrez le sel. Pressez avec les mains tout en mélangeant. Laissez reposer 30 minutes, le temps que le sel fasse sortir l'eau des légumes. Brassez de temps en temps. Pendant ce temps, détaillez l'ail pelé en fines tranches. Coupez le citron en fines rondelles, enlevez les pépins. Transvasez les épinards et leur jus dans le bocal en alternant avec l'ail et les rondelles de citron. Pressez bien avec la main ou avec un pilon. Fermez hermétiquement le bocal. Laissez fermenter 7 jours à 25°C puis 7 jours entre 15°C et 20°C.

On peut les manger crus avec du riz, des pâtes ou un plat de légumineuses. Ensuite, ils seront un peu plus acides et moins présentables : on peut alors les poêler comme des épinards frais.

Kimchi... ou presque (Corée)

Voici une version simplifiée du Kimchi traditionnel. Le paprika le rend plus facile à préparer.

Fermentation : 2 semaines

Conservation : 1 an ou plus

Fermentent de la même manière : autres choux, carottes, betteraves, fenouil, céleri boule

Pour un bocal d'1L :

1 gros chou chinois

40g de sel gris de mer (on peut diminuer la quantité avec un bocal *le parfait*)

1 piment rouge (selon votre goût) / 4 gousses d'ail pelées / 2 c. à s. de gingembre frais râpé / 2 c. à c. de paprika fort ou doux (à la place de la pâte gochujang) / 1 poire

Dissoudre le sel dans un litre d'eau. Détachez les 2 ou 3 feuilles extérieures du chou. Parez le chou en morceaux de 2 cm. Plongez le chou coupé et les feuilles dans la saumure. Couvrez d'un linge et réservez 8 à 12h.

Ecrasez au mortier le piment, paprika, l'ail et le gingembre pour former une pâte. Râpez grossièrement la poire.

Egouttez le chou, réservez la saumure et les grandes feuilles puis mélangez tous les ingrédients. Mettez-les dans le bocal en tassant bien pour éliminer les poches d'air. Placez les feuilles réservées sur le dessus, en les glissant sur les côtés et en pressant le plus possible. Versez la saumure pour qu'elle arrive en haut du bocal.

Laissez fermenter 2 semaines. Plus vous le laisserez fermenter, plus il sera acide.



**Les recettes
échangées
pendant le défi**

Salade de betteraves, oranges, carottes

1 betterave cuite

2 oranges

1 petite carotte

1 orange (3 cuillère à soupe de son jus)

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 gousse d'ail

1 cuillère à café de moutarde de Dijon

1 cuillère à café de grains de moutarde

Sel, poivre



Éplucher la betterave et la couper en dés.

Peler 2 oranges à vif, prélever les suprêmes et les couper en dés.

Éplucher la carottes et prélever des rubans de chair avec un économme.

Pour l'assaisonnement :

Dans un ramequin verser le sel et le poivre, ajouter la gousse d'ail pressée, la moutarde, les graines de moutarde et le jus d'orange. Mélanger puis terminer en versant l'huile d'olive en émulsionnant légèrement.

Verser le mélange sur les légumes, mélanger et servir.

Butternut quinoa chèvre

1 belle courge Butternut
200 g de quinoa cuit
50 g de fromage de chèvre (ou autre
fromage de votre choix)
1 oignon
1 cuillère à café d'huile d'olive
Persil
1 cuillère à café de curcuma
1 cuillère à café de l'épice de votre choix :
curry, garam masala...
Sel, poivre



Couper la courge en 2. Enlever les pépins, strier la chair de la courge avec un couteau et cuire 40 min au four à 180°C.

Vérifier que la chair soit tendre.

Avec une cuillère, enlever une partie de la chair de la courge. Réserver.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Ajouter à l'oignon la chair de la courge coupée en petits morceaux, le quinoa puis les épices, le sel et le poivre.

Faire revenir doucement 3 minutes.

Garnir les 2 moitiés de courge avec cette préparation.

Mettre le chèvre dessus.

Mettre à four chaud pendant 8 min à 170°C, le temps que le fromage fonde.

Servir avec une salade verte.

Ragoût de légumes d'hiver et pois chiches

250 g de pois chiches en boîte
1 oignon
1 chou-fleur
2 carottes
400 g de chair de butternut
200 g de pommes de terre
400 g de concassé de tomates
40 cl de bouillon de légumes
1 cuillère à café de paprika fumé
Huile d'olive
Sel, poivre



Détailler le chou-fleur en fleurettes. Peler et émincer les oignons. Peler les carottes, les couper en tronçons de 2 cm environ puis en 2. Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux de tailles moyennes.

Couper la butternut en petits cubes.

Dans une cocotte, faire chauffer un filet d'huile et faire revenir l'oignon. Ajouter ensuite les légumes et puis couvrir avec le bouillon chaud (le bouillon doit couvrir les légumes, rajouter un peu d'eau si besoin).

Ajouter le paprika, sel et poivre.

Porter à ébullition puis baisser le feu, couvrir et laisser mijoter une bonne heure.

5 minutes avant de servir, ajouter les pois chiches.

On peut omettre les pommes de terre et servir ce ragoût avec de la semoule ou du quinoa.