



# Galette des Rois Poire Chocolat

## Ingrédients pour 6 personnes

- 2 cercles de pâte feuilletée
- 2 poires moyennes
- 80 g de chocolat haché ou en pépites
- 80 g de beurre pommade
- 100 g de sucre de canne
- 100 g de poudre d'amande
- 30 g d'amandes effilées
- 2 œufs
- 1 pincée de sel
- 1 jaune d'œuf
- 100 ml de lait

## Préparation

### **Pour la garniture**

Couper les poires en petits cubes.

Faire ramollir le beurre à température ambiante et le travailler à la spatule afin d'obtenir une texture pommade.

Mélanger le beurre pommade, le sucre, les œufs, la poudre d'amande à la spatule. Incorporer délicatement les amandes effilées, le chocolat haché, et les cubes de poires.

### **Pour le montage**

Disposer un cercle de pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Étaler la crème d'amande aux poires et chocolat sur la pâte en arrêtant à 2 cm des bords.

Placer la fève dans la garniture.

Recouvrir du deuxième cercle de pâte feuilletée.

Chiqueter les bords à l'aide d'une fourchette ou couteau (faire des petites marques régulières sur les bords afin de les souder et renforcer).

Décorer le dessus selon l'envie avec une pointe de couteau et percer légèrement au centre.

Badigeonner avec le mélange lait et jaune d'œuf (sauf sur les bords afin de ne pas les empêcher de gonfler).

Placer au réfrigérateur. Préchauffer le four à 200 °C.

Enfourner la galette 10 minutes à 200°C puis terminer de cuire 20-30 minutes à 180°C.



## **Orzo crémeux au Chou-Fleur et Pois Chiches rôtis**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

200g d'orzo  
200g de champignons de Paris  
1 chou-fleur moyen  
200g de pois chiches cuits égouttés  
1 oignon rouge  
6 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de miel  
1 c. à café de paprika  
1 c. à café de curcuma  
1 tête d'ail  
100g de parmesan  
1/2 citron jaune  
1,6L de bouillon  
40cl de crème liquide  
Persil  
Sel et poivre

### **Préparation**

Préchauffer le four à 190°C.

Laver et couper le chou-fleur en fleurettes.

Emincer l'oignon rouge en lamelles.

Laver et découper les champignons en lamelles fines.

Dans un saladier mélanger 3 c. à soupe d'eau avec l'huile d'olive, le miel, le paprika, le curcuma du sel et du poivre.

Mélanger les fleurettes de chou-fleur, les pois chiches, l'oignon rouge avec cette marinade.

Poser les légumes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Couper la tête d'ail en deux et l'imbiber avec deux c. à soupe d'huile d'olive. La déposer sur la plaque et mettre le tout au four environ 30 minutes (cuisson à surveiller).

Dans une poêle faire revenir les champignons dans de l'huile d'olive. Ajouter l'orzo et faire cuire en ajoutant des louches de bouillon et de la crème tiède au fur et à mesure. A la fin de la cuisson incorporer l'ail confit bien écrasé, du persil frais et le parmesan à l'orzo.

Disposer l'orzo dans un assiette, ajouter les légumes rôtis sur le dessus, un filet de jus de citron et de zeste râpé et parsemer de persil.

### **Notes**

Ce plat est complet et protéiné en version végétale.



## Velouté Panais et Coco

---

### Ingrédients pour 6 petits bols

280 g de panais  
1 oignon  
600 ml de lait de coco  
Huile d'olive  
250 ml d'eau  
Noix de muscade  
Quelques noisettes  
Ciboulette  
Sel et poivre

## Préparation

Eplucher le panais et l'oignon et couper les en morceaux.

Faire chauffer une grande casserole avec un filet d'huile d'olive.

Ajouter le panais et l'oignon et laisser revenir environ 5 à 10 minutes jusqu'à avoir une belle coloration.

Ajouter ensuite le lait de coco et faire mijoter 20 à 25 minutes à feu moyen jusqu'à ce que le panais soit tendre.

Mixer le tout dans un blender ou au mixer plongeant en ajoutant l'eau.

Assaisonner avec sel, poivre et muscade moulue.

Dresser le velouté dans des petits bols. Parsemer de noisettes grillées concassées et de ciboulette ciselée.

### Notes

Si vous n'êtes pas adepte du lait de coco vous pouvez le remplacer par de la crème fraîche liquide. Mais le mariage panais et coco est un délice !



# Tarte Courge Butternut confite et Féta

## Ingrédients pour 6-8 personnes

- 350 g de courge butternut
- 1 pâte brisée
- 70 g de fromage frais
- 50 g de parmesan
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à soupe de persil
- 60-80 g de féta

## Préparation

Préchauffer le four à 190°C.

Eplucher la courge butternut avec un économiseur. La couper en deux et ôter les pépins. Découper la courge en lamelles fines à l'aide d'un couteau ou d'une mandoline.

Emincer finement l'oignon et hacher l'ail.

Dans un saladier mélanger les lamelles de courge, l'oignon, l'ail, le miel, l'huile d'olive, la sauce soja, la persillade, le paprika. Assaisonner avec sel et poivre. Mélanger bien le tout.

Sur la pâte brisée étaler le fromage frais et parsemer le parmesan sur le dessus.

Disposer le butternut sur la tarte. Rabattre les bords de la pâte sur la garniture.

Faire cuire au four 25 minutes.

Parsemer de féta, de persil frais et de zeste de citron (facultatif).

### Notes

On peut varier les légumes : potimarron, fenouil, carottes, betteraves crues peuvent remplacer la courge



## **Pâte Brisée au Fromage Blanc**

---

220 g de farine  
130 g de fromage blanc  
1 œuf  
1 pincée de sel

### **Préparation**

Mélanger la farine avec le fromage blanc et l'œuf dans un saladier à la fourchette.

Ensuite, malaxer avec la main afin d'avoir une pâte homogène.

Utiliser cette pâte pour confectionner des tartes salées ou sucrées.

#### **Notes**

Le fromage blanc peut être remplacé par des petits suisse, du yaourt grec, du mascarpone, des yaourts... La texture sera juste différente.



## Mini Tartes Tatin aux Pommes

---

### Ingrédients pour 6 personnes

1 pâte brisée ou feuilletée  
2 pommes (300 g)  
6 c . à café de miel  
Cannelle moulue  
Quelques amandes effilées

## Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Eplucher les pommes et ôter le trognon.  
Couper les pommes en 1/2 lamelles épaisses.

Découper dans la pâte 6 cercles d'un diamètre de 10 cm environ.

Poser une feuille de papier sulfurisé sur une plaque à four.

Disposer 6 cuillères à soupe de miel et recouvrir d'amandes effilées, de morceaux de pommes et saupoudrer de cannelle.

Couvrir complètement les petits amas de pommes avec les cercles de pâtes. en resserrant bien les bords tout autour. Faire un trou au sommet de la pâte.

Cuire au four 20 minutes au moins.

A la sortie du four, retourner les tartes avec une spatule.

### Notes

Ces tartelettes peuvent être réalisées avec d'autres fruits pour varier au fil des saisons : poires, prunes, abricots...



## Crème de Sardines

**Ingrédients pour 2 personnes  
pour un repas et 6-8 personnes  
pour un apéritif**

100 g de sardines au naturel égoutées  
½ échalotte  
4-5 olives vertes  
1 cuillère à café de câpres (facultatif)  
½ citron jaune  
25 g de fromage frais  
100 g de fromage blanc  
quelques tiges de persil  
2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge  
1 c. à café de graines de courge  
poivre du moulin

## Préparation

Dans un grand bol écrasez les sardines à la fourchette.

Ajoutez le fromage frais, le fromage blanc, l'huile d'olive et mélangez.

Ciselez les échalotes finement et hachez au couteau les olives, les câpres et le persil.

Ajoutez ces ingrédients à la préparation.

Peler à vif le citron jaune et prélever les suprêmes (la chair du citron). Coupez-les en petits morceaux et incorporez-les aux rillettes.

Décorez de graines de courge. C'est prêt !

### Notes

Vous pouvez servir ces rillettes sur du pain, des rondelles de radis noir, des feuilles d'endive ou de salade, à l'apéro ou pour accompagner un repas. La sardine est un poisson gras riche en oméga 3 dont les effets anti-inflammatoires vous seront bénéfiques. Également riche en vitamine C apportée par le citron et le persil, ces rillettes participeront à booster votre immunité !

Variez cette préparation avec du maquereau ou du thon !



## **Blinis Maison**

---

### **Ingrédients pour 20 mini blinis**

1 yaourt grec de 150 g  
1/2 sachet de levure  
1 œuf  
100g de farine  
1 pincée de sel

## **Préparation**

Mélanger tous les ingrédients. Dans l'idéal, laisser reposer la pâte 30 minutes, mais on peut aussi faire sans.

Dans une poêle badigeonnée d'huile de cuisson, faire des petits tas de pâte. Quand le dessus fait des bulles, il est temps de retourner les blinis.

Laisser cuire encore sur l'autre face et réserver.

Procéder de même avec le reste de la pâte.

### **Notes**

Ces blinis sont extra simple à préparer et vraiment bons ! Il est possible de les aromatiser avec des épices, des herbes, du fromage, des légumes, des graines...



## **Dhal de Lentilles Corail**

---

### **Ingrédients pour 6 personnes**

400 g de potimarron  
2 carottes  
2 oignons jaunes  
2 gousses d'ail  
400g de pulpe de tomates  
180g de lentilles corail  
1 poireau  
400 ml de lait de coco  
400 ml de bouillon  
gingembre en poudre ou frais  
curry en poudre  
curcuma en poudre ou frais (facultatif)

### **Préparation**

Laver et éplucher le potimarron, les oignons, les gousses d'ail, le poireau et les carottes.

Emincer ail, oignon et poireau.

Couper le potimarron en cubes et les carottes en dés.

Dans un faitout faire revenir oignons, carottes et poireau dans un peu d'huile d'olive.

Ajouter le potimarron, l'ail et les épices puis continuer la cuisson quelques minutes.

Verser les lentilles corail et mouiller avec la pulpe de tomate et le bouillon. Laisser cuire à feu moyen pendant 15 minutes.

Incorporer le lait de coco et continuer la cuisson 5 minutes à feu doux.

#### **Notes**

Ce plat peut-être réalisé avec d'autres types de légumes selon les saisons : poivrons, fenouil, épinards, brocolis, blettes...



# Fondant Courge et Poire

---

## Ingrédients pour 4 personnes

200 g de chair de courge butternut  
1 grosse poire ou pomme (150 g)  
2 oeufs  
80 g de mascarpone  
40 g de sucre  
quelques gouttes d'arôme vanille  
1 pincée de cannelle  
30 g de farine  
30 g de poudre d'amande  
1/2 sachet de levure

## Préparation

Faire cuire 150 g de chair de courge à la vapeur, au four ou au micro-onde. Quand la courge est tendre, l'écraser en purée.

Préchauffer le four à 190 °C.

Eplucher et nettoyer la poire. Couper la ainsi que le reste de la courge (50 g) en lamelles fines.

Dans un saladier, battre les oeufs avec le mascarpone, la purée de courge, le sucre, vanille et cannelle. Incorporer la farine préalablement mélangée avec la poudre d'amande et la levure. Ajouter les lamelles de poire et courge et bien les enrober de la pâte.

Verser le mélange obtenu dans un plat graissé et enfourner pour 30 minutes environ (jusqu'à ce que la pointe d'un couteau plantée dans le fondant ressorte sèche). Laisser refroidir (ou pas) et déguster.

### Notes

Il est possible de faire ce fondant avec de la pomme et du potimarron.

Pour varier les plaisirs, on peut y ajouter des pépites de chocolat ou encore remplacer la poudre d'amande par de la noix de coco râpée.

Le mascarpone est idéal pour les gâteaux, mais il peut aussi bien être remplacé ici par du fromage blanc, des petit-suisse, de la crème fraîche...



# Bolognaise de lentilles

---

## Ingrédients pour 4 personnes

200 g de lentilles vertes crues  
400 g de pulpe de tomates en boîte  
1 carotte  
1 petite branche de céleri  
1 bouquet de persil frais ou surgelé  
1c. à café de thym séché  
1 feuille de laurier  
2 gousses d'ail  
1 oignon  
1 c. à café de paprika en poudre  
4 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel  
Poivre

## Préparation

Dans une casserole, mettre les lentilles dans de l'eau froide avec la feuille de laurier et faire cuire 15-20 minutes. Elles doivent rester assez ferme afin qu'elles n'éclatent pas par la suite.

Eplucher et laver la carotte. Hacher au couteau la carotte, le persil et le céleri.  
Emincer finement l'ail et l'oignon.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter l'ail. Au bout de 2-3 minutes ajouter la carotte, le persil, le céleri, le thym séché et le paprika. Bien faire suer les légumes 15 minutes environ en remuant et en surveillant la cuisson pour ne pas que le mélange colore trop.

Ensuite, ajouter les lentilles, assaisonner de sel et poivre et faire revenir brièvement.

Enfin, verser la pulpe de tomate et laisser mijoter encore 15-20 minutes environ.

Rectifier l'assaisonnement quand la sauce est prête.

### Notes

Cette sauce peut servir à réaliser des plats de pâtes complètes ou non, de tagliatelles de légume, de lasagnes ou gratins. Un jus de citron vert ou jaune donnera du peps à ce plat et permettra d'améliorer l'assimilation du fer végétal grâce l'apport en vitamine C.



# **Lasagnes de Courge Butternut à la Bolognaise Végétale**

---

## **Ingrédients pour 4 personnes**

Bolognaise végétale (voir recette)  
6 feuilles de lasagne  
1 courge butternut (300 g environ)  
1 c. à soupe de miel  
4 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à soupe d'eau  
1 c. à café de curcuma en poudre  
1 c. à café de paprika en poudre  
125 g de ricotta  
1 boule de mozzarella (125 g)  
Sel et poivre

## **Préparation**

Préchauffer le four à 190°C.

Eplucher la courge butternut.

La couper en tranches en enlevant les pépins.

Mélanger le miel, l'huile d'olive, l'eau, le curcuma, le paprika, sel et poivre.

Poser les tranches sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les enrober du mélange épicé.

Rôtir au four 10-15 minutes sur chaque face.

Préparer la bolognaise végétale pendant le temps de cuisson.

Dans un plat allant à gratin, alterner une couche de tranches de courge, une couche de ricotta, une couche de bolognaise végétale, une couche de feuilles de lasagne et recommencer 1 ou 2 fois.

Placer des tranches de mozzarella sur le dessus et enfourner 15-20 minutes environ.

Parsemer de persil frais et déguster !

### **Notes**

Ce plat est complet et peut être mangé seul dans le cadre d'un repas équilibré.

Les lentilles sont riches en protéines végétales et fer. Les fromages apportent également des protéines de bonnes qualités. Ce plat est aussi une source de fibres idéale !



# **Granola aux Fruits Oléagineux et Compotée de Prunes**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

### **Compotée de prunes**

4 prunes rouges (ou autres)

1 pomme

2 c. à soupe de miel

1 c. à café de cannelle

### **Granola à la poêle**

80 g de flocons d'avoine

40 g de fruits oléagineux concassés  
(noisettes, noix, amandes...)

3 c. à soupe de beurre de cacahuète

3 c. à soupe de miel

## **Préparation**

Eplucher la pomme. Couper la pomme et les prunes en lamelles. Les faire compoter dans une casserole avec le miel et la cannelle. Ajouter un peu d'eau au fond et surveiller que ça n'accroche pas.

Dans un bol mélanger le beurre de cacahuète, le miel, 2 c. à soupe d'eau ou de jus de compotée de prunes.

Placer ce mélange dans une poêle à feu doux. Ajouter les flocons d'avoine et fruits à coque. Laisser chauffer quelques minutes sur le feu doux en homogénéisant bien le tout.

Afin qu'il durcisse, réserver le granola dans une assiette au moins 10-20 minutes.

Servir la compotée parsemée de granola dans un petit bol.

### **Notes**

N'hésitez pas à varier les fruits à coque (noix, amandes, noisettes, noix de cajou, noix de macadamia...) ou encore à y ajouter des graines (courge, tournesol, sésame, lin, chia) !

Variez le granola avec de la noix de coco râpée ou du chocolat en poudre. Vous pouvez utiliser d'autres fruits tel que la poire, les fruits rouges, le kaki en fonction des saisons.