



Idées de recettes
Mars 2021



RECETTES

Divers

Lait d'amande

Ingrédients

50 à 80 gr d'amandes (les faire tremper quelques heures avant utilisation)
400 ml d'eau

- Mettre les amandes et l'eau dans un blender puissant, mixer
- Passer le lait dans un sac en tissu pour le filtrer

Surtout garder le résidu d'amande (Okara) pour faire du pain, des pâtisseries ou des pâtes à tarte, etc. Il suffit de le faire sécher à l'air libre ou dans un déshydrateur.

Le procédé est le même pour le lait de noisettes (excellent pour les tartes salées comme la tarte aux poireaux au chèvre frais par exemple).

Crusine- Entrée

Salade de feuille de chêne au chèvre frais et à la poire (ou à la pomme)

Ingrédients

1 salade
Du chèvre frais
Du persil ou autre
1 poire ou 1 pomme mûre et sucrée
Huile d'olive
Vinaigre au choix

- Dresser les assiettes en mettant tout d'abord les feuilles de salade lavées et essorées
- Ajouter des fines tranches de poire ou de pomme ou les deux (les citronner pour qu'elles ne noircissent pas)
- Ajouter le chèvre frais par petites pointes (valeur 1 cc à café) autant que vous le souhaitez
- Mettre de l'huile, du sel, du poivre, du vinaigre ainsi que les herbes de votre choix.

Salade de betteraves cuites à la féta

Ingrédients

Betteraves
Salade
Féta
Ciboulette
Curcuma
Poivre
Huile d'olive et vinaigre au choix (facultatif)

- Faire cuire les betteraves, les couper en petits dés
- Emitter la féta
- Prendre une petite assiette, déposer quelques feuilles de salade, déposer les dés de betteraves cuites dessus
- Saupoudrer de poivre, de curcuma en poudre, de ciboulette et de vinaigrette (facultatif)

Plats cuisinés

Velouté de céleri rave au lait de coco

Ingrédients

200 g de céleri rave
100 g de pommes de terre
20 cl de lait de coco
Cacahuètes non salées (vrac magasin bio)
Quelques graines de sésame
Sel, poivre

- Eplucher le céleri et les pommes de terre
- Les faire cuire à la vapeur ou autre
- Puis mixer en ajoutant le lait de coco selon la consistance souhaitée, le sel et le poivre
- Mettre dans des contenants et parsemer de graines de sésame et de cacahuètes

Pain de viande aux épices et légumes

Ingrédients

Viande hachée : bœuf/porc
Carottes
Champignons frais
Persil
Oignons
1 œuf
Huile d'olive
Epices celles que vous voulez (gingembre, cardamome, cumin, curry, etc. ou plus classiques)

La proportion est à votre appréciation : vous pouvez mettre plus de viande et moins de légumes ou l'inverse, simplement il faudra que le tout tienne ensemble avec 1 seul œuf comme liant.

- Eplucher et râper la ou les carottes selon taille
- Emincer les champignons frais
- Emincer les oignons
- Hacher le persil ou les herbes
- Mettre le tout dans un saladier
- Epicer
- Ajouter un œuf et mélanger

Sur une plaque allant au four, former un « pain », mettre un filet d'huile d'olive sur le pain et faire cuire à feu pas trop fort genre 170 ° pendant 30 minutes plus ou moins selon la taille de votre pain.

Variante : Vous pouvez faire cuire des œufs durs. Pour le nombre c'est selon la taille que vous voulez donner à votre pain.

Sur la plaque, mettre une couche de préparation en forme de pain, y poser les œufs durs et recouvrir le tout par le reste de viande.

Se mange chaud ou tiède ou à température ambiante avec une salade par exemple.

Desserts- gourmandises

Crème café

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 30 g de poudre d'Arrow root ou de féculé de maïs ou de pommes de terre
 - 400 ml de lait d'amande fait maison (*voir dans divers*) ou acheté dans un commerce.
 - 50 g de sucre de coco ou autres (ou moins en quantité selon goût)
 - ½ cc de poudre de vanille, ou quelques gouttes d'arôme de vanille
 - 50 g de purée d'amande
 - 100 ml de café (ou décaféiné)
- Dans une casserole, délayez Arrow root dans un peu de lait d'amande.
 - Ajoutez le sucre, la vanille et la purée d'amande et mélangez.
 - Préparez 100 ml de café que vous ajouterez dans la casserole.
 - Ajoutez enfin le reste de lait d'amande et mélangez bien.
 - Posez la casserole sur feu moyen et mélangez tranquillement jusqu'à ce que la préparation épaississe. Une fois la consistance de la crème assez épaisse, ôtez du feu et versez dans des petits ramequins de service.
 - Laissez refroidir et conservez au réfrigérateur. A consommer dans les 3 jours

Remarque :

- L'avantage du lait d'amande fait maison outre son coût moins élevé est qu'ici il n'y a rien de rajouté comme le sucre par exemple !
- Vous pouvez prendre des noisettes les mixer grossièrement dans un robot lame S, les faire torrifier quelques instants dans une poêle à sec (sans graisse) et les déposer sur la crème au café ou pourquoi pas de quelques pépites de chocolat !

Biscuits aux amandes express

Ingrédients pour 10 biscuits (taille cuillère à café)

1 banane bien mure

90 gr de poudre d'amande (ou okara résidu de lait d'amande voir plus haut dans Divers) ou poudre de noisettes

3 CS de sirop d'érable ou de miel (selon goût) ou de sirop d'agave ou de sucre

Vanille

- Mélanger le tout jusqu'à ce que cela devienne une pâte qui se tient
- Faire des boules de la taille d'une cuillère à café, les aplatir un peu
- Mettre sur une plaque avec du papier sulfurisé au four et faire cuire 15 minutes à 170°, vérifier et adapter le temps en fonction.

On peut remplacer la banane par d'autres fruits bien mûrs ! La quantité de sucre dépend de votre goût.