

Pâte à tartiner ultime

Ingrédients pour deux gros pots

- 450 g de noisettes entières
- 180 g de sucre en poudre
- 225 g de sucre glace
- 225 g de chocolat au lait (minimum 40% de cacao)
- 37 g de poudre de lait
- 7 g d'huile de pépin de raisin (ou de tournesol)
- 4 g de sel fin
- 15 g de cacao amer en poudre

Etape 1 : Torréfier les noisettes

Préchauffer le four à 180°C (sur chaleur tournante). Mettre les noisettes sur une plaque en métal et les laisser 15 minutes dans le four chaud en vérifiant et secouant régulièrement la plaque. Elles doivent être presque noires.

Pour enlever la peau, les mettre dès la sortie du four dans un torchon propre et les frotter avec énergie.

Etape 2 : Réaliser un caramel sec

Séparer les 120 g de sucre en trois (40+40+40). Avant de commencer le caramel, préparer une feuille de papier cuisson sur une plaque ou une grande planche. Cela nous servira à éta-ler le caramel. Prendre une petite casserole et faire fondre 40g de sucre. Ne pas remuer avec une cuillère, il suffit d'attendre que cela fonde. Quand le sucre a fondu, remettre 40g de sucre. Ne pas remuer. Quand c'est fondu, ajouter les 40 derniers grammes. On peut donner de petits mouvements de rotation avec la casserole pour aider les derniers 40 grammes à fondre.

Retirer la casserole du feu et ajouter la moitié des 3g de sel et à l'aide d'une maryse, verser immédiatement ce caramel sur le papier que l'on avait préparé afin d'obtenir la couche la plus fine possible. Le caramel va durcir assez vite. Casser la feuille de caramel en petits morceaux.

Etape 3 : Faire du pralin

Mixer le caramel avec 120g de noisettes torréfiées jusqu'à obtention d'une pâte. Réserver le pralin dans un bol.

Etape 4 : Faire de la pâte de noisettes

Mettre les 150g de noisettes restantes dans le robot. Ajouter 150g de sucre glace. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte assez compacte. Si nécessaire, on peut ajouter 1 petit filet d'huile de pépin de raisin. On obtient une pâte de noisettes.

Etape 5 : Faire un gianduja lait-noisettes

Faire fondre dans une petite casserole les 150g de chocolat au lait puis les ajouter à la pâte de noisettes avec le sel. Mixer de nouveau. Voici votre gianduja.

Etape 6 : la pâte à tartiner

Ajouter le pralin au gianduja. Puis ajouter la poudre de lait, le restant d'huile et le cacao. Mixer de nouveau.

Etape 7 : Mise en pot

Bien laver et sécher les pots. Et verser délicatement la pâte dedans. Faire une jolie éti-quette. Et déguster (pas trop vite !)



**Cuisine veggie
et gouters maison
30/10/2023**

Taboulé de chou-fleur

1 chou-fleur

1 bouquet de persil

3 tomates

1 concombre

1 oignon rouge

Citron

Huile d'olive

Ail

Sel/Poivre

Option : olives émincées, tomates séchées émincées, raisins secs, basilic, menthe ...

Émincer l'oignon rouge puis le mettre à mariner avec du sel, puis au bout de quelques minutes ajouter le jus du citron. Pendant ce temps, découper le chou-fleur et le mettre dans le robot. Mixer par petites pulsions rapides jusqu'à ce qu'il prenne la consistance d'une semoule. Découper les tomates et le concombre en petits dés, émincer le bouquet de persil. Mélanger tous les ingrédients, goûter et ajuster l'assaisonnement avec un peu plus de sel ou de citron si nécessaire.

Houmous

600 g pois chiche cuits (faire tremper les pois chiches au moins 8h, les égoutter puis les cuire avec 1 cas de bicarbonate de soude pour faire détacher un maximum de peaux et la pincée de cumin)

100 g tahini (purée de sésame)

100 ml citron (un jus de citron en bouteille de bonne qualité peut convenir)

1 gousse d'ail émincée ou écrasée au presse ail

pincée de cumin

huile d'olive

Sel

glaçons

Rincer les pois chiches.

Dans un robot, « pulser » les pois chiches seuls pour les réduire le plus petit possible.

Intégrer le jus de citron, l'ail émincé, le tahini et le sel et mixer au moins 2 minutes jusqu'à l'obtention d'une tartinaie homogène et légère. Ajouter 1 à 2 cas d'eau froide pour bien lier le tout.

Verser un trait d'huile d'olive sur le houmous avant de servir.

Lasagnes végétariennes

2 oignons,

3 gousses d'ail

600g de légumes : champignons, carottes, courge, céleri rave ou autre ...

250g de lentilles

400g de tomates concassées

thym, laurier, origan

bouillon de légumes

Mozzarella

4 œufs

400 g de farine / semoule

Préparer la sauce.

Éplucher et préparer tous les légumes en petits dés. Dans une grande marmite, faire suer les oignons dans l'huile d'olive. Ajouter l'ail et les autres légumes sauf les champignons. Une fois doré, mouiller avec environ 5 cl d'eau, saler, baisser le feu, couvrir à demi et laisser mijoter à feu doux pendant une quinzaine de minutes (rajouter un peu d'eau si tout le vin s'est évaporé). Ajouter les champignons coupés en lamelles, remuer, couvrir et laisser mijoter. Quand les champignons sont à peu près cuits, rajouter les tomates concassées, les lentilles avec deux fois leur volume d'eau chaude et 1 cuillère à soupe de bouillon de légumes en poudre (ou 1 cube). Ajouter du thym, du laurier et de l'origan. Couvrir et laisser mijoter une bonne vingtaine de minutes en surveillant régulièrement que cela n'attache pas et qu'il reste du liquide. Vérifier que les lentilles sont cuites, sinon continuer un peu. Il doit rester du liquide, mais peu. Ajuster l'assaisonnement en poivre et sel.

Préparer la pâte à lasagne

Mélanger 4 œufs à 400g de farine jusqu'à obtenir un mélange homogène et presque dépourvu d'irrégularités. Laisser reposer votre pâton une petite demi-heure à température ambiante à l'abri de l'air.

Découper des sections de pâte de 100 à 150g environ et les préformer à la main. Passer le pâton ainsi obtenu dans le laminoir à zéro et le plier en deux. Ne pas hésiter à fariner légèrement l'extérieur si nécessaire. Repasser ce pâton à 3 ou 4 reprises en répétant les plis dans les deux sens. Veiller à bien couvrir toute la largeur du laminoir. L'abaisser ensuite régulièrement en respectant la progression du laminoir jusqu'à parvenir à une épaisseur de 5 à 6 pour les lasagnes.

Préparer les lasagnes

Beurrer un plat à gratin. Verser la sauce tomate aux lentilles dans le fond. Monter les lasagnes en alternant les couches : pâtes, sauce, mozzarella. Terminer par la sauce, répartir le fromage râpé et cuire 20 minutes à 180°C.

Carrot cake... irrésistible !

Ingrédients cake

- 60g noisettes
- 250g carottes
- 3 œufs
- 175g sucre (possible de faire 75g sucre complet et 100g sucre blond)
- 150g huile neutre (tournesol par exemple)
- 200g farine
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 0,5 cuillère à café de gingembre (en poudre ou râpé)
- 0,5 cuillère à café de cannelle en poudre
- Une pincée de sel
- 60g raisins secs

Ingrédients glaçage

- 50g beurre bien mou
- 250g fromage frais type Philadelphia
- 50g sucre glace

Préchauffer le four à 165°C

Concasser les noisettes au couteau (pour encore plus de gourmandise, torréfier les noisettes entières au four pendant 10 minutes à 180°C pour multiplier les arômes, puis les concasser). Râper les carottes.

Dans un grand récipient, battre les œufs avec le sucre. Ajouter l'huile et mélanger. Ajouter la farine, la levure, les épices et le sel et mélanger. Ajouter les carottes râpées, les raisins secs, les $\frac{3}{4}$ des noisettes et mélanger.

Huiler un moule à cake, verser la pâte et enfourner pour 40 minutes environ. Vérifier la cuisson : enfoncer la lame d'un couteau dans le cake, elle doit ressortir sèche (sinon, rallonger le temps de cuisson).

A la sortie du four, attendre un peu que le cake refroidisse puis démouler sur une grille (ceci accélère son refroidissement).

Préparer le glaçage : mélanger le beurre mou (le beurre doit vraiment être bien mou sinon il ne va pas s'incorporer au reste), le fromage frais type Philadelphia puis le sucre. Étaler ce glaçage sur le cake une fois qu'il est refroidi puis décorer avec les noisettes restantes.

Velouté de potimarron à l'amande

- 1,5 kg de potimarron
- 2 oignons
- 2 cas huile d'olive
- 2 cas bombée de purée d'amande
- Sel et poivre

Couper le potimarron en morceaux (s'il est frais, il n'est pas nécessaire de l'éplucher). Peler et émincer les oignons. Verser l'huile dans une casserole et faire suer les oignons 5 minutes. Ajouter le potimarron, 3 grosses pincées de sel et couvrir d'eau froide à hauteur. Porter à frémissement, couvrir, cuire 20 à 25 minutes à feu doux jusqu'à ce que la courge soit tendre. Mixer. Rectifier l'assaisonnement et la consistante si besoin avec un peu d'eau et avec la purée d'amande.

Yaourts maison

- 1 litre de lait entier
- 1 cas de poudre de lait
- 1 yaourt

Mélanger à l'aide d'un fouet tous les ingrédients dans un verre doseur. Verser le mélange dans des pots de yaourts et les placer dans la yaourtière. Lancer le mode Yaourts de la yaourtière pour 8 heures.

Madeleines

- 150g de farine
- 150g oeuf (environ 3 oeufs)
- 125g sucre
- 125g beurre fondu
- 2 cas lait
- 5g levure
- 1 pincée fleur sel

Battre au fouet à la main le sucre avec les oeufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Intégrer à la maryse les farines tamisées, la levure et le sel. Ajouter le beurre fondu et le lait, puis réserver au frais pendant au moins 2-3h (idéalement la nuit).

Cuire dans un four préchauffé à 200°C chaleur tournante, enfourner et baisser la température à 180°C. Cuire environ 10 minutes.

Tarte chocolat caramel au beurre salé

Composition

- 1 pâte sucrée chocolat
- 1 ganache chocolat
- 1 caramel au beurre salé

Pâte sucrée

- 170g beurre
- 30g poudre amande
- 100g sucre glace
- 1 pincée sel
- 1 œuf
- 230g farine + 30g de cacao non sucré

Crémer le beurre et le sucre au robot (muni de la feuille) ou à la main, puis ajouter les œufs. Ajouter les ingrédients secs sans jamais trop travailler la pâte et mettre au réfrigérateur.

Ganache au chocolat

- 250 g de crème liquide épaisse
- 200 g de chocolat

Porter la crème à ébullition et verser le chocolat en remuant doucement sans faire pénétrer d'air, réserver.

Caramel tendre

- 25 g de beurre demi-sel
- 50 g de sucre cristal
- 50 g de crème fleurette
- 1 cas de miel

Verser le sucre et le miel dans une casserole et faire chauffer à feu moyen jusqu'à ce qu'il caramélise.

Hors du feu, ajouter le beurre morceau par morceau en mélangeant.

Verser la crème fleurette tout en fouettant vivement.

Lorsque le mélange est bien lisse, remettre la casserole sur le feu 5 minutes à feu doux.

Réserver le caramel dans un bol.

Barres de céréales au chocolat

- 300 g de flocons d'avoine
- 100 g de pétales de maïs non sucrés
- 75 g de noisettes ou autres fruits secs
- 30 g de noix de coco râpée
- 8 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 200 g de sucre roux en poudre
- 6 cas d'huile de tournesol
- 1 cuillère à café de sel
- 200 g de chocolat noir

Préchauffer le four à 150°C.

Dans une casserole, faire chauffer l'huile, le sucre, le miel et la cannelle jusqu'à ce que le sucre soit fondu.

Dans un grand saladier, mélanger les flocons d'avoine, les pétales de maïs, les noisettes et autres fruits secs, la noix de coco et le sel. Ajouter le liquide sucré et mélanger.

Répartir la préparation dans des moules à mini cake en silicone. Enfourner pour 40 à 45 minutes en remuant toutes les 10 minutes.

Sortir du four et laisser refroidir.

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Tremper les barres de céréales dedans et les poser sur du papier sulfurisé à l'envers.

Cookies tout chocolat #mortellous

- 200 g de chocolat + 150 g grossièrement haché
- 60 g de beurre
- 110 g de farine
- 1cac de levure
- 2 œufs
- 160 g de sucre

Préchauffer le four à 160°C.

Faire fondre 200 g de chocolat avec le beurre au bain-marie.

Mélanger les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine et la levure. Mélanger puis ajouter le chocolat et le beurre fondus. Incorporer 100 g de chocolat haché.

Former des boules de pâtes à la cuillère et les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Parsemer des 50 g de chocolat restant.

Enfourner 10 minutes.

Sablés aux fleurs & aux plantes

- 250 g beurre
- 45 g poudre amande
- 150 g sucre glace
- 2 pincée sel
- 2 œuf
- 390 g farine

Au robot pétrisseur ou à la main : Crémér le beurre et le sucre, ajouter l'œuf, puis les ingrédients secs jusqu'à obtenir un mélange homogène. Étaler la pâte sur une épaisseur de 1.5 cm environ puis ajouter les fleurs et les plantes. Étaler dessus une feuille de papier sulfurisé délicatement, passer le rouleau pour imprimer les végétaux. Retirer le papier, découper des disques d'environ 8 centimètres de diamètre et passer au four environ 15 minutes à 170°C en chaleur tournante.

Crème dessert à la berce

- 1 l de lait entier
- 1 petit saladier de jeunes feuilles de berce
- 2 cas de fruits de berce
- 60 g de sucre
- 50 g de maïzena

Ciseler la berce finement (limbe et pétioles). Partager en 3 tas.

Mixer les fruits de berce et faire également 2 tas.

Mettre de côté un petit verre de lait pour diluer la maïzena.

Faire chauffer le reste dans une casserole, avec un tas de feuilles et de fruits de berce (1er tas). Laisser frémir tout doucement et à couvert 10 minutes, en remuant de temps en temps (attention, pas laisser le lait déborder).

Couper le feu et ajouter un deuxième tas de feuilles et de fruits. Laisser infuser 10 minutes à couvert.

Ajouter le reste de feuilles lorsque la préparation n'est plus brûlante et mixer le tout aussitôt avec un mixeur plongeur

Filter la préparation. Bien presser les plantes pour extraire les arômes.

Remettre le lait aromatisé à chauffer doucement avec le sucre.

Diluer la maïzena dans le verre de lait froid mis de côté. Puis l'ajouter à la préparation tout en mélangeant avec le fouet.

Continuer à mélanger avec une spatule (attention à ce que cela n'accroche pas dans le fond) jusqu'à ce que la préparation devienne épaisse (consistance d'une béchamel).

Verser la préparation dans les petites verrines et laisser refroidir.



Cueillette et cuisine sauvage 31/10/2023

Salade de quinoa à l'ortie

- 160 g quinoa sec (soit 500g quinoa cuit)
- 2 gros oignons rouges
- 160 g de tomates séchées à l'huile
- 240 g de pois chiche cuits
- 160 g d'olives noires dénoyautées
- 150 g d'orties
- 2 citrons
- huile de colza
- tamari.

Rincer le quinoa. Le faire cuire dans 2 fois son volume d'eau bouillante salée. Couvrir et faire cuire à feu doux 15 minutes.

Pendant ce temps, émincer finement les oignons rouges, les tomates séchées et les olives. Mélanger le tout avec le quinoa, les pois chiches.

Émincer les orties très finement au couteau. Hacher finement les orties (avec un grand couteau bien affûté!) permet de casser les petits poils urticants, cette étape est donc assez minutieuse mais le résultat en vaut la peine. On peut également hacher l'ortie au robot mais elle aura tendance à s'oxyder ensuite plus vite, à noircir et à perdre en saveur.

Ajouter les orties à la salade et assaisonner à son goût avec le jus de citron, huile de colza et une pointe de tamari. (Laisser reposer quelques heures l'ortie après avoir assaisonné avec l'huile et le citron permet également d'attendrir les derniers poils urticants qui ne seraient pas passés sous la lame du couteau.)

Boisson apéritive pomme lierre terrestre

- 1 petit saladier de pousses de lierre terrestre, soit 100 à 150g
- 1l de jus de pomme
- 1l de limonade

Enlever les tiges et mixer les feuilles de lierre terrestre dans un blender avec un fond de jus de fruit.

Verser dans un pichet ou un saladier et avec le reste du jus et laisser macérer avec les plantes un quart d'heure au moins. Filtrer le tout dans une étamine et exprimer tous les arômes en pressant bien.

Ajouter, les quantités proportionnelles de limonade et réserver au frais en attendant de déguster.

Fondant chocolat lierre terrestre

- 400g de chocolat noir (70% cacao)
- 300g de beurre salé
- 240g de sucre en poudre
- 6 œufs
- 100g de farine
- 1 saladier de lierre terrestre (soit entre 100 et 150g de lierre terrestre)

Préchauffer le four à 150°C.

Ne garder que les feuilles de lierre terrestre (enlever les tiges), les nettoyer, les essorer, puis enfin les mixer.

Faire fondre le chocolat au bain marie avec le beurre puis mélanger avec le sucre. Ajouter les œufs et la farine puis mélanger jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse.

Incorporer en dernier le lierre terrestre.

Verser la pâte dans un moule recouvert de papier sulfurisé et enfourner 30 min.

Sortir du four, laisser tiédir puis démouler.

Cookies choco ortie

- 180g d'amandes
- 180g de farine
- 40g de graines de sésame
- 2cc de poudre à lever
- 250g de pépites de chocolat
- 100g d'ortie
- 120g de rapadura
- 180g de beurre
- 4 oeufs
- sel

Réduire les amandes en poudre. Mélanger avec la farine, le sésame, la poudre à lever, les pépites et le sel.

Faire fondre le beurre, mélanger avec le sucre et les oeufs.

Mixer les feuilles d'ortie (au dernier moment quand tout le reste est prêt).

Mélanger les 3 préparations et former des boules régulières. Les disposer sur une plaque couverte de papier cuisson et aplatir pour former des cookies. Les biscuits ne doivent pas se toucher.

Cuire 10 à 15min à 180°C.