

RENCONTRES AU NATUREL

Carnet de Recettes
Printemps

*Médiathèque de
Pont-L'Abbé*

2024

Miam!

**Recettes des abonnés de la
médiathèque**



Bruschetta

Griller un pain large complet ou aux céréales.

Ailler le pain grillé.

Ajouter un filet d'huile d'olive.

Ouvrir un avocat, retirer le noyau, écraser l'avocat.

Tartiner l'avocat sur le pain.

Ajouter des tomates séchées et une large portion de mozzarella

Poivre gris, ciboulette, en option



**DES RECETTES
DE LUDOVIC**

Salade au tofu

1/2 avocat tranché

Une portion de tofu découpé en cubes, revenu à la poêle avec la sauce de votre choix.

Monter l'assiette en ajoutant de la tomate crue ou séchée.

Ajouter des feuilles de menthe ou de basilic, de l'ail et du poivre.

Ajouter du vinaigre balsamique et de l'huile d'olive.



Houmous de haricots blanc à l'artichaut



Pour 1 bol

INGREDIENTS

- 2 gros artichauts (ou 4 petits)
- 125g de haricots blancs cuits
- 2 c. à s. de purée d'amande
blanche
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail pressées
- Le jus de 1 citron

RECETTE

1. Couper la plus grande partie de la queue des artichauts. Les faire cuire pendant 43 mn dans une casserole d'eau bouillante.
2. Ôter les feuille (à déguster à la vinaigrette par exemple), la queue et le foin pour obtenir de beaux fonds d'artichaut.
3. Les couper en morceaux et les mixer avec le reste des ingrédients et 1 pincée de sel.
4. Servir frais.

UNE RECETTE DE CLAUDIE

On peut remplacer les artichauts frais par des cœurs d'artichaut surgelés ou des petits artichauts marinés à l'huile d'olive

Salade de chou blanc



6 personnes



15 minutes

INGREDIENTS

1 chou blanc
4 tranches de jambon cru
Raisins secs
Graines de sésame
Cerneaux de noix
Moutarde à l'ancienne
Jus de citron
Huile d'olive
Vinaigre balsamique
Sauce soja
Sauce nuoc-mâm
Sel, poivre

RECETTE

1. Retirez la première couche de feuilles du chou. Emincez-le et versez-le dans un saladier
2. Coupez le jambon en petits carrés et ajoutez-le au chou.
3. Ajoutez-y les raisins secs, les graines de sésame, les cerneaux de noix.
4. Mélangez le citron, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, la sauce soja, la sauce nuoc-mâm, le sel et le poivre.
5. Mélangez le tout avec une bonne cuillère à soupe de moutarde.

UNE RECETTE D'ANNA

Je n'ai pas de quantité à vous proposer, j'ai toujours faite cette recette à vue de nez... Alors soyez inventifs ! Cette salade accompagne parfaitement les quiches.



Salade de Quinoa

1 verre de quinoa

1 concombre

3 tomates

1 poivrons jaune

1 poivron ornage

oignon blanc

noix

dés de pomme Granny

Smith (facultatif)

Salade de Blé

Blé (style "Perle tendre)

du thon ou des surimi

maïs

tomates

allumettes de lardon fumé



DES RECETTES DE MARYVONNE



Aubergine split

Couper une aubergine en 2.

Evider le centre.

Cuire au micro-onde, jusqu'à ce que'elle soit chaude et tendre.

Dans une poêlée, cuire des poivrons rouges et verts et le centre de l'aubergine. Griller la face de l'aubergine précuite dans une poêle.

Ajouter la poêlée sur l'aubergine, ainsi que du fromage. Passer sous le grill du four. Servir avec des tartines gourmandes



Bowl

Dresser dans un bol des petits pois, des fèves, des artichauts et des fines lamelles de concombre.

Ajouter des noix et des champignons grillés.

Assaisonner avec un filet de citron et un peu d'huile d'olive.

DES RECETTES DE LUDOVIC



Courgettes à la grecque



4 personnes



1 heure

INGREDIENTS

4 petites courgettes coupées en
2 dans la longueur
1 yaourt à la grecque

90g de feta émiettée

1 c. à café d'origan séché

1 gousse d'ail écrasée au
presse-ail

2 tiges de menthe effeuillées

4 c. à soupe d'olives noires

1 ou 2 oignons nouveaux
émincés

2 c. à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

RECETTE

1. A l'aide d'un couteau, quadrillez d'entailles la tranche de chaque courgette.
2. Dans un bol, mélangez 1 c. à soupe d'huile avec l'origan, salez, poivrez.
3. Badigeonnez la tranche des courgettes avec la moitié de l'huile parfumée à l'origan et laissez reposer une trentaine de minutes à température ambiante.
4. Badigeonnez à nouveau les courgettes et faites-les cuire une dizaine de minutes au grill de votre four (elles doivent rester croquantes) ou 3 mn de chaque côté au barbecue ou sur une plancha. Dressez-les sur les assiettes.
5. Dans un autre bol, mélangez le yaourt, la feta, l'ail écrasé et le reste d'huile d'olive.
6. Répartissez cette sauce sur les courgettes, puis saupoudrez les feuilles de menthe, l'oignon émincé et les olives noires.
7. Dégustez aussitôt en accompagnement d'une viande grillée.

UNE RECETTE DE MARIE-DO



Galettes de petit épeautre au pesto, sauce avocat

 4 personnes

INGREDIENTS

Pour les galettes :

- 2 verres de flocon de petit épeautre
- 3 œufs
- 60 g de comté
- 3 c. à soupe de pesto

Pour la sauce à l'avocat :

- 2 avocats
- 1 c. à c. de purée d'ail
- 1/2 citron pressé
- 1 petit bouquet de basilic

RECETTE

1. Verser les flocons de petit épeautre dans un saladier. Ajouter 2 verres d'eau bouillante. Couvrir et laisser gonfler pendant 10 minutes.
2. Ajouter les œufs battus, le fromage râpé et le pesto. Saler.
3. Verser la pâte dans des moules à tartelettes pour former 8 galettes et les cuire au four à 180°C pendant 25 minutes.
4. Mixer la chair des avocats avec l'ail, le jus de citron et le basilic haché.
5. Servir les galettes chaudes ou tièdes, avec la sauce à l'avocat.

UNE RECETTE DE CLAUDIE

Poulet coco vanille



4 personnes



30 minutes

INGREDIENTS

600 g de blanc de poulet

1 gousse de vanille fendue

1 boîte de lait de coco de 400 ml

2 oignons blancs

1 morceau de gingembre frais
de 1 cm

1 c. à soupe de curcuma

le jus d'1/2 citron vert



RECETTE

1. Couper le poulet en lamelles. Hacher menus les oignons et le gingembre.
2. Faire revenir à feu vif dans une sauteuse ou un wok le poulet pendant 3 mn.
3. Incorporez les oignons et le gingembre, faire revenir à feu vif pendant 3 mn.
4. Mélanger le lait de coco avec le curcuma, puis versez le tout dans le wok avec le poulet, les oignons et le gingembre. Ajoutez la gousse de vanille fendue.
5. Couvrir et laisser mijoter 15 à 20 mn à feu doux.
6. Saler et poivrer, puis servir aussitôt.
7. Servir avec du riz

UNE RECETTE DE NICOLE



Pâté de Pâques



4 personnes



1 heure

INGREDIENTS

1 pâte feuilletée
250g de porc haché

250 g de veau haché

3 œufs durs cuits

2 œufs

1 échalote

persil et ciboulette

noix de muscade

baies de coriandre

sel, poivre

RECETTE

1. Préparez les œufs durs.
2. Épluchez et hachez finement les échalotes, l'ail, le persil et le thym. Ajoutez-les à la viande de porc et de veau haché, ainsi que l'œuf frais entier. Mélangez bien cette préparation et assaisonnez à votre convenance (sel, poivre et noix de muscade râpée). Parfumez la farce avec un demi-verre de vin doux et mélangez bien à nouveau.
3. Partagez la pâte en deux parties égales. Étalez au rouleau deux rectangles identiques de 10 cm de large et 0,5 cm d'épaisseur.
4. Garnissez le premier avec une couche épaisse de farce.
5. Disposez les œufs durs coupés en deux alignées sur toute la longueur.
6. Recouvrez l'ensemble avec le second rectangle de pâte. Pincez bien les bords sur tout le pourtour, dorez le pâté au jaune d'œuf.
7. Cuire à 200° pendant 20 mn, puis à 180° pendant 25 mn environ.

UNE RECETTE DE FREDERIQUE

C'est une version du célèbre pâté de Pâques berrichon.



Lammele, l'agneau pascal



4 personnes



20 + 40 mn

INGREDIENTS

100 g Farine de type 45

150 gr Sucre

50 gr Fécule

3 Oeuf

7.5 gr Sucre vanillé

(1 sachet)

3.5 gr Levure chimique

RECETTE

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Séparer les blancs des jaunes d'œufs et réserver les séparément.
3. Ajouter 5 cuillères à soupe d'eau chaude aux jaunes d'œufs. Ajouter également le sucre et le sucre vanillé. Battre au fouet de manière à obtenir une masse crémeuse.
4. Battre les blancs d'œufs en neige très ferme.
5. Mélanger intimement les blancs en neige à la masse des jaunes d'œufs, sans les casser.
6. Mettre la farine (100 gr), la fécule (50 gr) et la levure chimique (3,5 gr) dans un tamis. Tamiser sur la pâte du lammele et mélanger le tout avec la même précaution que pour l'étape précédente.
7. Bien beurrer le moule du lammele ou agneau pascal en insistant bien au niveau des oreilles.
8. Enfourner le moule de l'agneau pascal et faire cuire à 180° pendant 40 minutes.
9. La cuisson terminée, laisser refroidir le biscuit avant de le démouler.
Saupoudrez de sucre glace.

UNE RECETTE DE KARINE

Une recette alsacienne ! Le Lammele est un biscuit qui à la forme d'un agneau et que l'on confectionne traditionnellement à Pâques pour les enfants. Il faut donc avoir le moule spécial.



Verrine au fromage blanc

Base de fraises mixées sur 1 cm, puis fromage blanc sur 2/3 de la hauteur.

Topping coulis de fruits rouges ou confiture.

Ajouter 3 ou 4 fruits rouges (fraise, groseille, myrtille).

Ajouter une feuille de menthe.



Pink Granny

Couper la pomme en quartier, retirer son centre, les pépins, garder la peau.

Ajouter des framboises, des fraises ou autres fruits rouges.

Ajouter un filet de sirop d'érable ou de caramel.

DES RECETTES DE LUDOVIC