

Recettes gourmandes

Zéro déchet



Orangettes

Ingrédients :

- ✓ oranges bio
- ✓ sucre cristallisé (poids des écorces)
- ✓ eau
- ✓ sel
- ✓ chocolat noir à 70%

Recette :

- 1) Laver et brosser les oranges
- 2) Peler les oranges et découper la peau en lamelles



- 3) Retirer l'amertume :

Mettre les morceaux d'écorce dans une grande marmite d'eau froide additionnée d'1 cc de gros sel et porter à ébullition. Faire bouillir pendant 5 min puis égoutter les écorces et les passer rapidement sous l'eau froide. Remettre les morceaux d'écorce dans la marmite et recommencer l'opération de blanchiment 3 fois (donc, 4 bains en tout dont 1 avec du sel). Egoutter et laisser refroidir.



- 4) Confisage :

Dans un récipient quelconque, mettre une couche de sucre, une couche d'écorce, une couche de sucre etc... Terminer par une couche de sucre. Attendre environ 1 mois avant de consommer.



- 5) Couverture chocolat (optionnelle) :

Faire fondre au bain-marie du chocolat noir à 70% (la quantité dépend du nombre d'orangettes que l'on désire) puis tremper les écorces d'orange confites une à la fois pour les enrober de chocolat fondu. Les retirer à l'aide d'une fourchette, les égoutter brièvement. Laisser prendre le chocolat avant de décoller les orangettes.

Etoiles à la cannelle

Pour 30 biscuits environ
Temps de préparation 20 min
Temps de repos 30 min
Temps de cuisson 15 min

Ingrédients

110g de farine
90g de poudre d'amandes
½ cuillère à café de levure chimique
2 cuillères à soupe de cannelle
100g de margarine
50g de sucre
1 pincée de sel
+ 50g de sucre, 1cc de cannelle pour la décoration



Préparation

Mélanger tous les ingrédients secs (farine, poudre d'amandes, levure chimique, sel, sucre et cannelle)



Rajouter la margarine et pétrir jusqu'à former une boule homogène.



Placer au réfrigérateur 30 min.

Pendant ce temps, préchauffer votre four à 180°C.

Étaler la pâte (2 à 3 mm d'épaisseur) sur un plan légèrement fariné.



Découper à l'aide d'emporte-pièces.



Mélanger le sucre et la cannelle.

A l'aide d'un pinceau, badigeonner légèrement les biscuits d'eau, et les passer dans le mélange sucre/cannelle.



Disposer les biscuits sur une plaque graissée et enfourner pour 15 min (20 si vous les aimez plus croustillants)

Laisser refroidir avant de les bouger de la plaque.



Régalez vous !!!



Biscuits de Noël

Ingrédients :

- ✚ 500g de farine
- ✚ 300g de sucre en poudre
- ✚ 1 jaune d'œuf et 2 œufs entiers
- ✚ 10cl de rhum
- ✚ 250g de beurre
- ✚ 300g de poudre d'amande
- ✚ 2 paquets de sucre vanillé (ou 2 cs de sucre vanillé maison)

Recette :

- ✚ Mélanger les ingrédients dans l'ordre ci-dessus
- ✚ Etaler sur une surface plate farinée
- ✚ Découper à l'emporte-pièce
- ✚ Faire cuire au four 10 à 15 mn à 180°C

Pour le glaçage :

- ✚ 1 blanc d'œuf
- ✚ Du sucre glace
- ✚ Du colorant alimentaire (facultatif)

- ✚ Ou du chocolat fondu



Faux gras de Cajou

"NOIX GRAS DE CAJOU" ALTERNATIVE VEGETALE AU FOIE GRAS

30 minutes (+2h de trempage)

Pour 8

Ingrédients

200gr	Noix de cajou crues
100gr	Huile de coco Bio désodorisée
4 cs	levure maltée
5gr (1,5cc)	Arrow Root
5gr (0,5cc)	Concentré de tomate
60ml	Vin blanc sec
3gr (1cc)	Mélange 4 épices
4 ou 5	tours de moulin Poivre 5 baies
3 pincées	Sel
50ml	Eau



Commencer par faire tremper les noix de Cajou **pendant 2 heures dans de l'eau froide.**

Au bout de 2 heures, rincer et tremper les noix de Cajou dans l'eau bouillante pendant 2 minutes.

Egoutter les noix et les laisser refroidir complètement.

Placer les noix de Cajou dans le mixeur avec le reste des ingrédients (sauf l'eau et le vin blanc) et mixer longuement.

Porter l'eau et l'alcool à ébullition, puis verser immédiatement dans le mixeur et mixer puissance maximum jusqu'à l'obtention d'une préparation bien lisse.

Verser la pâte obtenue dans un cercle à pâtisserie ou dans un récipient. Tapoter le fond pour remonter les bulles d'air, lisser la surface à l'aide d'un couteau.

Placer au frais au moins 8 heures, mais c'est bien meilleur 2 ou 3 jours après.



Rillettes lentilles noix/noisettes

Ingrédients : (on peut X2 ou X3 les quantités et congeler le surplus)

35g de lentilles vertes crues ou 110g cuites

40g de noix ou noisettes ou ...

½ oignon

1 cc huile d'olive

1 ou 2 cs sauce soja

1cs jus de citron (environ d'un demi petit citron)

sel poivre paprika

50g eau si pas d'eau de cuisson des lentilles (à voir au mixage)

Si c'est trop liquide on peut ajouter des flocons d'avoine et/ou des graines de chia.



Recette :

Cuire les lentilles 15 à 20 mn pour les lentilles vertes – 60 mn pour les lentilles blondes (cf. détail plus bas)

Faire revenir l'oignon, laisser refroidir.

Mixer tous les ingrédients jusqu'à une texture crémeuse (bol mixer vitesse 3/6)

Disposer dans des bocaux et conserver au frigo.

Le lendemain c'est encore meilleur.



Attention : Si vous congelez des bocaux ne les remplissez pas trop

Détail de cuisson des lentilles

Pour faire cuire vos lentilles, il est impératif de **débuter à l'eau froide** pour obtenir une cuisson uniforme de ces légumes secs. **Ne salez pas l'eau** car le sel rend la peau des légumineuses plus fermes. Dans une grande casserole, déposez donc les lentilles et **couvrez avec 3 fois leur volume d'eau froide non salée**. Parfumez votre bouillon avec des aromates comme de l'oignon, des carottes, des feuilles de laurier, du thym ou encore des clous de girofle et des épices. Portez à ébullition et couvrez la casserole. Vous devrez compter 20 à 25 minutes de temps de cuisson pour des lentilles vertes, 10 à 15 minutes pour des lentilles corail et enfin 35 minutes pour les blondes à la peau plus épaisse. Remuez régulièrement pour une cuisson homogène.



Jus de pomme chaud aux épices

Ingrédients (6 personnes)

- 1 L de jus de pomme
- 25 cL d'eau
- 2 cuillères à soupe de gingembre épluché et coupé en dés
- 1,5 cuillère à café de cannelle
- 6 étoiles de badiane
- 1/2 citron (jus)

Préparation

- Verser tous les ingrédients dans une casserole et porter à feu vif, mais sans aller à ébullition.
- Cuire 5 minutes à feu moyen en remuant régulièrement.
- Filtrer.

Servez les boissons bien chaudes.



Vin chaud

Ingrédients :

- vin rouge 75cL
- sucre 120g
- cannelle 2 bâtons (ou poudre)
- clous de girofle 3
- poivre noir (10 grains)
- anis étoilée ou badiane moulue
- orange bio ou non traitée (lavée et séchée)

1. Faire chauffer le vin + sucre + épices et laisser frémir pendant 15 minutes.
2. Ajouter l'orange coupée en demi-rondelles très fines et laisser cuire encore 5 minutes.
3. Filtrez si vous le souhaitez avant de servir bien chaud.

Bûche de Noël aux marrons

Préparation : 20 mn

Cuisson : 10 mn

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 4 œufs (séparer blanc et jaunes)
- ✓ 125g de farine
- ✓ 125g de sucre semoule
- ✓ 1 cs de sucre cristallisé
- ✓ 1 cc de levure chimique
- ✓ 1 sachet de sucre vanillé
- ✓ 15g de beurre pour le moule

- ✓ 500g de Crème de marron pour la garniture

Recette :

1. Allumer le four à 200°C
2. Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.
3. Travailler les jaunes et le sucre pendant 10 mn en versant le sucre progressivement. Le mélange doit devenir blanc.
4. Ajouter la farine progressivement puis la levure et le sucre vanillé.
5. Battre les blancs en neige et incorporer délicatement au mélange ci-dessus.
La pâte doit être assez ferme. Elle se liquéfie si on mélange trop longtemps ou trop violement.
6. Beurrer abondamment un papier sulfurisé de la taille de la lèchefrite du four.
7. Verser la pâte sur le papier beurré jusqu'à 3cm des bords et faire cuire à four chaud.
8. Rouler le gâteau chaud dans un torchon humide.
9. Une fois le gâteau refroidi le garnir avec la crème de marron, puis le rouler à nouveau.
10. On peut arroser le gâteau terminé avec un peu d'eau chaude et du rhum



BRIOCHE BUTCHY

Ingrédients :

- Farine 500g
- Levure fraîche (de boulanger) 20g
- Sucre 60g
- Sel 1 cuil. à café
- Œuf 2
- Lait 100g environ
- Crème fraîche épaisse
- Facultatif : 1 cuil. à café de fleur d'oranger

Préparation de la pâte

1. Mélanger farine, sucre et sel.
2. Casser et peser les œufs.
3. Calculer le poids du lait = 200g - poids des œufs.
4. Faire fondre la levure dans le mélange avec le lait.
5. Incorporer les œufs au mélange puis le lait avec la levure.

Pétrissage

6. Commencer à pétrir et incorporer la crème fraîche dès que le mélange est homogène.
7. Continuer à pétrir jusqu'à ce que la pâte soit non collante (environ 10 minutes avec un pétrin).

Repos et dégazage

8. Laisser reposer la boule de pâte 1h30 dans un saladier, sous un torchon.
9. Dégazer la pâte : posez-la sur le plan de travail, puis pressez-la avec la paume de votre main pour l'étirer avant de la retourner sur elle-même. Continuez à la pétrir ainsi : si votre dégazage est réalisé correctement, votre pâte gagnera progressivement en souplesse.
10. Façonner plusieurs boules et les disposer côte à côte dans un moule beurré.
11. Laisser à nouveau reposer 1h

Cuisson

12. Préchauffer le four à 150 degrés.
13. Faire cuire 30 minutes.

Pain d'épices

Ingrédients :

- 250 g de miel
 - 250 g de farine
 - 100 g de sucre en poudre
 - 1 sachet de levure chimique (ou 1cc de bicarbonate)
 - 1 sachet de sucre vanillé (on peut le faire soi-même : très facile)
 - 1 cuillère à café d'anis vert
 - 1 cuillère à café de muscade râpée
 - 1 cuillère à café de cannelle en poudre
 - 1 cuillère à café de gingembre en poudre
 - 1 cuillère à café de quatre épices
 - 2 œufs
 - 10 cl de lait
- } ou 5 cc de mélange "pain d'épices"

Préparation :

Faites chauffer 250 g de miel à la casserole ou au micro-ondes, puis versez-le bien chaud dans un saladier sur 250 g de farine, mélangée à 1 paquet de levure chimique (ou 1cc de bicarbonate), les deux sucres et 1 cuillère à café de chaque épice (ou 5cc du mélange): anis vert, muscade râpée, cannelle, gingembre.

En remuant cette préparation avec une cuillère en bois, incorporez petit à petit 2 œufs, puis un peu de lait juste tiède pour amalgamer le tout.

Préchauffez le four à thermostat 5/6 (160°C).

Versez la préparation dans un moule à cake bien beurré et fariné.
Enfournez et laissez cuire pendant 1h à 1h15.

Démoulez le pain d'épice lorsqu'il a totalement refroidi.

Il se garde une semaine, enveloppé dans du papier d'aluminium.

pancake léger à l'avoine et au fromage blanc

pour environ 3-4 personnes

Ingrédients

Fromage blanc 0% nature	120g
Flocons d'avoine	50g
oeuf poule entier	4œufs
Cannelle	2cc
Vanille (extrait, gousse)	1gousse(s)
Huile de coco	1cc
Sirop d'érable	4cc
Fruits frais	100g

Instructions

1. Tout mixer sauf les fruits le sirop d'érable et l'huile de coco
2. faire cuire à la poêle avec de l'huile de coco

Granola croquant

Ingrédients :

500g de flocons d'avoine

3 bananes

60g d'huile de coco

250g noix, amandes, noisettes...

raisins secs, pépites de chocolat...

Recette :

Préchauffer le four à 180°C

Ecraser les bananes

Faire fondre l'huile de coco

Mélanger flocons, bananes, huile de coco

Ajouter les noix, amandes, noisettes...

Etaler sur un plat allant au four

Cuire 30 mn à 40 mn en remuant toutes les 10 mn

Laisser refroidir

Ajouter les raisins, les pépites de chocolat...