

Recettes du buffet du 5 Avril La Bonne Assiette

Conférence de Céline Portal : « Halte à la malbouffe »

Recettes par Murielle Higelin, infirmière et naturopathe
www.greencocotte.fr

Cake apéritif fêta / tomates séchées / fanes de radis

Base :

200 g de farine semi complète
10 cl de lait (ou de boisson végétale)
100 g de beurre fondu (ou 80 g d'huile)
3 oeufs
1 sachet de poudre à lever
1/2 càc de sel de Guérande

Mélanger tous les ingrédients dans un grand saladier.

Ajouter :

100 g de feta coupée en cubes
80 g de tomates séchées à l'huile, coupées en petits dés
Les fanes de 2 bouquets de radis, ciselées finement

Ajouter délicatement tous les ingrédients à la pâte de base.
Verser dans un moule à cake beurré (ou huilé) et fariné.

Cuire durant 45 min au four préchauffé à 180°.

Il est tout à fait possible de remplacer les fanes de radis par d'autres fanes comestibles (carottes, navet, betteraves, fenouil, oignons, choux, ...) ou encore par des épinards.

Attention : les fanes de solanacées sont toxiques (tomates, aubergines, pommes de terre, poivrons, rhubarbe).

Ne jetez surtout pas l'huile contenue dans le bocal de tomates séchées : utilisez la dans la recette ! Cela donnera une jolie couleur à votre cake, tout en étant économique et anti gaspi :-)

Cake apéritif poulet / olives vertes / citron confit

Base :

200 g de farine semi complète
10 cl de lait (ou de boisson végétale)
100 g de beurre fondu (ou 80 g d'huile)
3 oeufs
1 sachet de poudre à lever
1/2 càc de sel de Guérande

Mélanger tous les ingrédients dans un grand saladier.

Ajouter :

100 g de blanc de poulet cuit, découpé en petits cubes
80 g d'olives vertes dénoyautées, coupées en 2
40 g de citron confit, coupé en petits dés
1 càc de cumin en poudre

Ajouter délicatement tous les ingrédients à la pâte de base.
Verser dans un moule à cake beurré (ou huilé) et fariné.
Cuire durant 45 min au four préchauffé à 180°.

Cette recette est idéale pour utiliser un reste de poulet refroidi.

*Le citron confit au sel se trouve en rayon « cuisine du monde » des supermarchés.
Pour le faire soi même, c'est très simple : tassez des quartiers de citron bio dans un pot de confiture, recouvrez de sel et oubliez le pot durant 3 mois au fond de votre réfrigérateur :-)*

Crudités à tremper & sauces

Détailler en petits morceaux ou en bâtonnets un mélange de légumes de saison :

- Chou fleur ou brocoli
- Radis
- Carottes
- Céleri branche
- Champignons
- Fenouil
- Concombres
- Courgettes
- Tomates cerises
- Etc ...

Sauce fromage blanc : ciboulette et curcuma

Base :

250 g de fromage blanc (de vache, brebis, chèvre, ou soja ... au choix)
3 càs de sauce soja bio

Ajouter :

1 tasse de ciboulette fraîche ciselée
1 càc de curcuma

Sauce fromage blanc : tahin

Base :

250 g de fromage blanc (de vache, brebis, chèvre, ou soja ... au choix)
3 càs de sauce soja bio

Ajouter :

1 càs de tahin (purée de sésame)
Quelques tours de moulin à poivre noir

Il est possible d'ajouter une gousse d'ail pressée aux différentes préparations, si vous êtes sûrs que tous vos convives le tolèrent d'un point de vue digestif.

Cacahuètes & noisettes aux épices indiennes

- 200 g de cacahuètes, non salées
- 200 g de noisettes brutes, non salées
- 1 blanc d'oeuf
- 1 càc rase de sel de Guérande
- 2 càs d'épices indiennes (curry, garam masala ou tikka masala ... au choix)

Préchauffer le four à 170°.

Placer tous les ingrédients dans un grand saladier, et mélanger le tout (idéalement avec les mains, pour bien imprégner les oléagineux de toutes parts).

Les étaler sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé ou d'un tapis cuisson. Enfourner durant 10 à 15 minutes, en surveillant bien la coloration.

Si vous avez des enfants, laissez les « patouiller » les oléagineux avec l'oeuf et les épices ! Ils vont adorer se salir les mains, et seront très curieux de goûter leur préparation ensuite :-)

Petites billes de chèvre aux noix et fruits secs

- 200 g de fromage de chèvre frais bio
- 40 g de noix
- 40 g de pistaches décortiquées
- 40 g de baies de goji

Concasser grossièrement les noix et les pistaches. Couper les baies de goji en petits morceaux.

Mélanger les noix, les pistaches et les baies de goji, et réserver dans un grand bol.

Former des petites billes avec le fromage de chèvre, en les roulant avec les mains.

Rouler ces billes de chèvre dans le mélange noix / pistaches / goji, en les pressant légèrement pour bien les enrober.

Réserver au réfrigérateur au moins 1 heure avant de déguster.

Soupe froide de petits pois, crème fouettée au paprika et chips de jambon

- 1 kg de petits pois (frais ou surgelés)
- 2 fines tranches de jambon sec
- 20 cl de crème liquide entière
- Sel de Guérande
- 1/2 càc de paprika fumé

Placer la crème liquide au réfrigérateur, et un grand saladier au congélateur.

Couper les tranches de jambon sec en fines lanières d'environ 1 cm de large. Les placer dans un plat à gratin, et le faire cuire au four durant 20 minutes à 180°, jusqu'à ce qu'elles soient bien craquantes.

Réserver quelques petits pois pour la déco.

Cuire les petits pois 25 min à la vapeur, puis les rincer rapidement sous l'eau froide, pour qu'ils gardent une belle couleur verte.

Les mixer finement avec 1/2 litre d'eau froide, et du sel de Guérande (environ 1 càc rase).

Placer la crème liquide froide, 2 pincées de sel de Guérande et le paprika fumé dans le saladier bien froid.

Battre à l'aide d'un fouet électrique, jusqu'à obtenir une crème fouettée bien ferme.

Répartir la soupe froide dans des verrines. Ajouter un nuage de crème fouettée au paprika. Décorer de petits pois et de lanières de jambon sec grillé.

Cette base de soupe froide à la crème fouettée est déclinable au fil des saisons, en variant les légumes et les épices choisies.

Quelques exemples ?

En été : courgettes et crème fouettée au curry

En automne : courges et crème fouettée à la noix de coco

En hiver : poireau et crème fouettée à la muscade

Omelettes roulées mascarpone et roquette

- 6 oeufs bio
- 125 g de mascarpone
- 1 beau bouquet de roquette fraîche
- 1 càc rase de sel de Guérande
- Poivre Timut (poivre de Sichuan)

Battre les oeufs, et les cuire en 2 fois dans une poêle large huilée.
Laisser refroidir ces petites omelettes fines.

Ciseler finement la roquette, puis la mélanger avec le mascarpone, le sel et quelques tours de moulin à poivre de Sichuan.

Etaler cette préparation sur les omelettes, puis les rouler délicatement en les maintenant bien serrées.

Les placer au réfrigérateur durant 2 heures au minimum, puis les couper en tranches (maintenir chaque petit escargot avec un pique en bois).

Tofu pané aux 2 sésames

- 250 g de tofu
- 2 œufs
- 50 g de farine
- 100 g de graines de sésame (moitié sésame noir / moitié sésame blanc)
- 1 càc de sel de Guérande

Préchauffer le four à 180°.

Couper le tofu en gros cubes d'environ 2 cm de côté.

Dans un 1er bol : battre les 2 œufs.

Dans un 2e bol : verser la farine.

Dans un 3e bol : verser le mélange de graines de sésames et le sel.

Tremper chaque cube de tofu successivement dans la farine, puis l'œuf battu puis le mélange de graines de sésame.

Placer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou d'un tapis cuisson.

Faire cuire au four env 15 min à 180 degrés.

Boulettes de lentille corail aux épices

Pour les boulettes :

- 200 g de lentilles corail
- 150 g de semoule de couscous complet (ou de boulgour)
- 1 gousse d'ail
- 2 càc de curcuma
- 1 càc de curry
- 1 càc de cumin en poudre
- 1/2 càc de fenugrec
- 1/2 càc de gingembre en poudre
- 1 gros bouquet de persil plat frais, finement ciselé
- 2 càs d'huile d'olive vierge extra
- 1 càc de sel de Guérande

Pour la déco :

- 5 càs de noix de coco râpée
- 1 càs de graines de nigelle

Rincer les lentilles corail sous l'eau froide.

Les placer dans une grande casserole avec 500 g d'eau, et les cuire durant 20 min. Ajouter alors la semoule dans la casserole, mélanger et laisser gonfler à couvert durant 10 minutes.

Dans une poêle, faire revenir l'ail pressé dans 2 càs d'huile d'olive, puis ajouter les épices. Laisser légèrement torréfier en surveillant que les épices ne grillent pas trop fort.

Ajouter aux lentilles : le mélange d'épices, le persil et le sel.
Mélanger et ajouter éventuellement de l'eau jusqu'à obtenir une consistance malléable.

Former des boulettes avec ce mélange.

Verser la noix de coco râpée et les graines de nigelle dans un bol.

Tremper chaque boulettes dans de l'eau, puis dans le bol coco/nigelle, en pressant légèrement pour faire adhérer la coco aux boulettes.

Ces boulettes sont délicieuses trempées dans une simple sauce tomate modérément pimentée.