

## Recettes du buffet du 14 juin La Bonne Assiette

Conférence de Céline Portal : « Le gras, ami ou ennemi ? »

Recettes par Murielle Higelin, infirmière et naturopathe  
[www.greencocotte.fr](http://www.greencocotte.fr)

### Dégustation de bons acides gras (plateau tournant)

Rappel des différents aliments proposés à la dégustation :

Type :	Source de :
saindoux	acides gras saturés, origine animale
beurre cru	acides gras saturés, origine animale
huile de coco	acides gras saturés, origine végétale
huile de lin	acides gras poly insaturés, omégas 3
huile de noix	acides gras poly insaturés, omégas 3
huile de cameline	acides gras poly insaturés, omégas 3
huile de germe de blé	acides gras poly insaturés, omégas 6 + mono insaturés, omégas 9 vitamine E, anti oxydante puissante
purée d'amande blanche	acides gras poly insaturés, omégas 6 + mono insaturés, omégas 9 calcium, magnésium, potassium, vit B9
purée de noisette	acides gras poly insaturés, omégas 6 + mono insaturés, omégas 9 phosphore, potassium, cuivre, manganèse, vit E
purée de cacahuètes	acides gras poly insaturés, omégas 6 + mono insaturés, omégas 9 phosphore, potassium, sélénium
purée de sésame	acides gras poly insaturés, omégas 6 + mono insaturés, omégas 9 calcium, fer, magnésium, cuivre, manganèse, vit B1

## Cakes apéritifs marbrés tapenade ou pesto

### **Base :**

200 g de farine semi complète  
10 cl de lait ( ou de boisson végétale)  
50 g d'huile d'olive  
50 g de parmesan râpé  
100 g de courgette râpée (avec la râpe à gros trous)  
3 oeufs  
1 sachet de poudre à lever  
1/2 càc de sel de Guérande

Mélanger tous les ingrédients dans un grand saladier, puis séparer la pâte en 2 parts égales.

### **Ajouter à une des 2 parts :**

80 g de pesto (pour un cake marbré vert)  
ou  
80 g de tapenade noire (pour un cake marbré noir)

Verser dans un moule à cake beurré (ou huilé) et fariné, en alternant des cuillères de pâte « blanche » et de pâte « colorée ».

Cuire durant 45 min au four préchauffé à 180°.

*Ces cakes sont une source intéressante d'oméga 9 en raison de leur richesse en huile d'olive.*

*Les oméga 9 ne sont pas sensibles à la chaleur, c'est pourquoi l'huile d'olive est très intéressante en cuisson !*

## **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 ...

**Sauces fromage blanc aux herbes du jardin : ciboulette, pimprenelle, ...**

**Base :**

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

**Ajouter :**

1 tasse d'herbes fraîches de saison, ciselées finement

**Sauce tzatziki**

**Base :**

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

**Ajouter :**

1 concombre râpé finement  
1 tasse de menthe fraîche ciselée  
1 gousse d'ail pressée

## Houmous à l'ail confit

- 250 g pois chiches
- 1 tête d'ail
- 2 càs de tahini (purée de sésame)
- 2 càs de jus de citron
- 1 càs de cumin en poudre
- 1/2 càc de sel
- huile d'olive vierge extra
- graines de nigelle (pour la décoration)

Préchauffer le four à 200 degrés.

Couper la tête d'ail à environ 1 cm du sommet, et la déposer sur une feuille d'aluminium. Arroser d'huile d'olive, et refermer la papillote.

Enfourner durant 45 minutes, jusqu'à ce que l'ail soit fondant.

Extraire l'ail confit en pressant la tête avec les doigts.

Mixer les pois chiches, l'ail confit, le tahin, le jus de citron, le cumin et le sel à l'aide d'un blender.

Ajouter de l'eau froide jusqu'à obtenir la bonne consistance.

Décorer avec un filet d'huile et des graines de nigelle.

*Profitez d'un moment où votre four est allumé pour une autre préparation pour y enfourner vos gousses d'ail, afin d'économiser de l'énergie.*

*Les gousses d'ail confites se conservent ensuite une bonne semaine au réfrigérateur.*

## **Cacahuètes, noix de cajou & amandes au paprika fumé**

- 200 g de cacahuètes, non salées
- 100 g d'amandes brutes, non salées
- 100 g de noix de cajou, non salées
- 1 blanc d'oeuf
- 1 càc rase de sel de Guérande
- 2 càs de paprika fumé

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 :-)*

*Pour un impact écologique sympathique, choisissez des oléagineux non salés en vrac.*

## **Gaspacho de courgettes à la menthe & granola salé**

### **Gaspacho de courgettes à la menthe**

- 2 kg de courgette
- 4 càs de purée d'amande blanche
- 1/2 càc de sel de Guérande
- 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée (facultatif)
- 3 gouttes d'huile essentielle de citron (facultatif)

Laver et couper les courgettes en grosses rondelles. Les faire cuire à la vapeur durant 30 minutes. Laisser refroidir.

Mixer les courgettes bien froides avec la purée d'amandes blanches, le sel et les huiles essentielles si vous souhaitez en mettre.

Servir glacé, c'est onctueux et très rafraichissant.

*Inutile d'ajouter un féculent pour « épaissir » cette soupe froide, la purée d'amandes suffit à lui conférer une belle onctuosité !*

*Attention au moment de verser les huiles essentielles : 1 goutte d'HE de menthe poivrée suffit amplement à lui donner le peps nécessaire... ne pas en mettre plus !*

### **Granola salé aux graines de courge**

- 200 g de flocons d'avoine
- 100 g d'un mélange d'oléagineux concassés, au choix (noix, noisettes, noix de cajou, ...)
- 50 g de graines de courge
- 2 blancs d'oeuf
- 60 ml d'huile d'olive
- 1/4 càc de sel de Guérande
- 1 càs de purée de sésame (tahin)

Préchauffer le four à 160°C.

Recouvrir une grande plaque allant au four de papier sulfurisé ou d'un tapis cuisson.

Dans un grand saladier, mélanger ensemble tous les ingrédients secs de la recette.

Battre dans un bol les blancs d'oeuf, l'huile et la purée de sésame, pour former une sauce. Ajouter dans le saladier, et mélanger le tout.

Etaler sur la plaque de cuisson en formant une couche plane.

Enfourner pendant 20 à 30 minutes, en surveillant bien la cuisson (le granola doit prendre une couleur légèrement dorée).

Laisser refroidir complètement sur la plaque de cuisson.

Verser ensuite dans un bocal hermétique, il se conserve à température ambiante pendant 3 semaines environ.

## **Pancakes aux petits pois, crème de féta**

### **Pancakes aux petits pois**

- 240 g de ricotta (ou de yaourts type « petits suisse »)
- 6 oeufs
- 800 g de petits pois (frais ou surgelés)
- 200 g de farine semi complète T110
- 1/2 sachet de poudre à lever
- 1/4 càc de sel

Si les petits pois sont surgelés, les mettre à décongeler la veille dans une passoire au réfrigérateur.

Réserver 300 g de petits pois de côté.

Mixer les 500 g de petits pois restants avec la ricotta, les oeufs, la farine, la poudre à lever et le sel.

Ajouter alors le reste des petits pois « entiers » , et mélanger délicatement.

### **Cuisson à la poêle :**

Faire chauffer 2 càs d'huile d'olive dans une poêle, et y faire verser des petits tas de pâte pour former des petits pancakes.

Laisser dorer 2 minutes environ sur chaque face.

### **Cuisson au four :**

Préchauffer le four à 180°.

Former des petits tas de pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.

Enfourner durant 20 min, en surveillant bien la cuisson.

### **Crème de féta au piment d'espelette**

- 150 g de féta
- 1 yaourt grec (environ 150 g)
- 1 càc de piment d'espelette

Mixer finement tous les ingrédients à l'aide d'un petit blender (type moulin à persil).

## Amandiers au géranium rosat et « crufiture » de framboises

### Amandiers au géranium rosat (IG bas)

- 4 oeufs
- 100 g de sucre coco
- 200 g d'amandes en poudre
- 200 g de beurre
- 100 g de farine
- 3 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat (facultatif)

Préchauffer le four à 180°.

Faire fondre le beurre, et y ajouter les gouttes d'huile essentielle.

Battre en mousse les oeufs entiers et le sucre de coco, à l'aide d'un fouet électrique.

Y ajouter le beurre, puis tous les autres ingrédients.

Verser la pâte dans un grand moule à fond large, ou des petits moules individuels, sur une hauteur d'environ 1 cm.

Enfourner pour 10 à 15 minutes, en surveillant bien la cuisson.

*Le parfum du géranium rosat est subtil : en général on l'adore ou... on ne l'aime pas du tout ^^*

*Si vous ne l'appréciez pas, vous pouvez le remplacer par :*

- 1 goutte d'huile essentielle d'ylang ylang (saveur chaude et vanillée)
- 5 goutte d'huile essentielle d'orange douce (saveur fraîche)
- ou simplement un peu d'épices de votre choix (cannelle, vanille, ...)



## « Crufiture » aux framboises

- 250 g de framboises (fraîches ou surgelées)
- 1 à 2 càs de sucre de coco (facultatif)
- 1 à 2 càs de graines de chia

Si nécessaire, faire décongeler les framboises toute au nuit au réfrigérateur.

Répartir les framboises dans une assiette creuse, et saupoudrer de sucre de coco (facultatif).  
Ecraser les fruits avec une fourchette, en laissant des morceaux si vous le souhaitez.

Saupoudrer de graines de chia :

- 1 càs si les framboises sont fraîches
- ou
- 2 càs si les framboises étaient surgelées

Mélanger avec la fourchette afin de bien amalgamer la préparation.

Verser dans un pot hermétique, et réserver 1h minimum avant de déguster

*Cette crufiture se conserve 1 semaine au réfrigérateur.*

*Elle se déguste à toute heure de la journée : en tartines, sur des crêpes, dans un yaourt, ...*

*Elle est idéale pour baisser significativement la quantité de sucre consommée dans la journée !*

## Fat balls coco - citron

- 50 g de noix de coco râpée + 30 g pour la déco
- 50 g de noix de cajou natures
- 50 g de dattes dénoyautées (ou de pâte de dattes)
- 30 g d'huile de coco
- 1 citron jaune bio
- 3 gouttes d'huile essentielle de citron

Brosser le citron sous l'eau chaude, puis en prélever le zeste.

Mettre dans un blender 50 g de noix de coco râpée avec les noix de cajou, les dattes, l'huile de coco (non fondue) et l'huile essentielle de citron.

Mixer jusqu'à obtenir une pâte bien homogène. Placer au frais durant 30 minutes.

Mélanger les 30 g de noix de coco râpée restants avec le zeste de citron (en mettre plus ou moins selon les goûts personnels).

Former des petites billes de pâte avec les mains, et les rouler dans le mélange coco - zeste.