

LA COOP 5 POUR 100 EN CUISINE

Recettes pour manger local et en circuit court toute l'année

PRÉAMBULE

La Coop 5 pour 100 est une coopérative d'intérêt collectif visant à favoriser une alimentation durable par une épicerie, une cantine et des actions de sensibilisation. Au café-cantine sont mis à l'honneur chaque jour les produits de l'épicerie pour une cuisine accessible, gourmande et fait-maison. Ce sont nos recettes emblématiques que nous vous proposons dans ce livret. Classées par saison ou reproductibles toute l'année, elles vous permettront de découvrir les fruits et légumes normands proposés par nos producteurs et de partager des moments de convivialité autour d'un repas équilibré.

Ce livret est cofinancé par la Région Normandie et l'Union européenne dans le cadre du projet "Développement d'Alternatives Alimentaires Locales et accessibles".

Sommaire

Les producteurs et fournisseurs de l'épicerie 4-5

Toute l'année

Nos petites préparations 8-11
Tarte aux légumes 12
Curry de légumes 14
Lasagnes végétariennes 16
Boulettes de lentilles beluga et spaghetti 18
Chili sin carne 20
Rougail saucisses 22
Pastizzu 24

Hiver

ENTRÉE
Flan aux deux légumes 28

PLATS
Gratin de côtes de blettes 30
pommes de terre et champignons
Tajine de poisson 32
Risotto aux champignons 34

DESSERTS
Strudel aux pommes 36
Muffins moelleux aux poires 38

Printemps

ENTRÉE
Pâté de campagne végétal 42

PLATS
Palette de porc aux épices/ 44
pommes de terre au four
Salade vietnamienne au poulet . 46
Tarte au camembert 48
et navets rôtis

DESSERTS
Douceurs coco-carottes 50
Cheesecake, coulis de fraises . 52

Été

ENTRÉE
Cheesecake salé 56

PLATS
Ratatouille 58
Aubergines à la parmigiana 60
Tian 62

DESSERTS
Pavlova aux fruits d'été 64
Gâteau choco-courgette 66

Automne

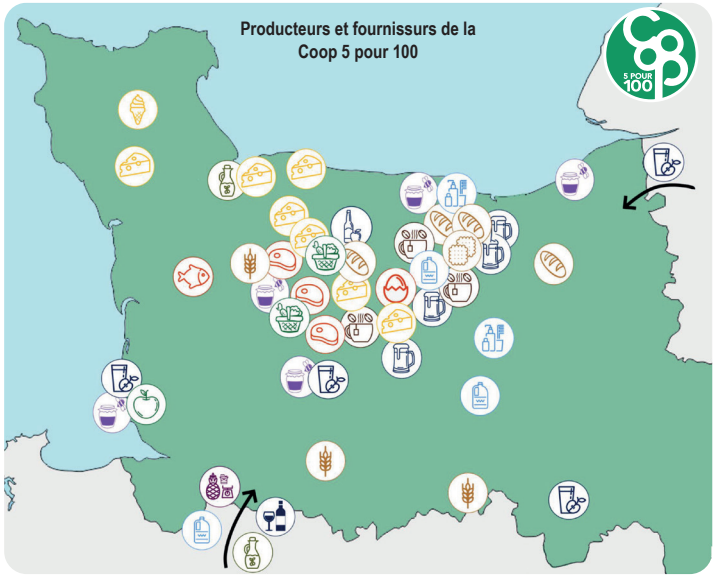
ENTRÉE
Velouté d'automne 70
et son granola salé

PLATS
Pommes de terre farcies 72
aux champignons
Jack be little aux poireaux 74
et aux champignons
Hachis de potimarron 76
aux lentilles

DESSERTS
Tarte poire amandine 78
Carrot cake 80

Végan Végétarien

LES PRODUCTEURS ET FOURNISSEURS DE L'ÉPICERIE



Légumes et fruits

EARL des 4 saisons - Légumes - Souleuvre-en-Bocage (14)
Ferme de la Maison Neuve - Pommes et poires - St-Aubin-des-Préaux (14)
Le Biau Courtil - Légumes - Torteval-Quesnay (14)
Les Jardins d'Arlette - Légumes - Mondeville (14)
Les légumes bios du Tronquay - Piments - Le Tronquay (14)
Vergers de la Frestellée - Pommes, poires et fraises - Lisores (14)
Champi'Parfouru – Champignons – Parfouru-sur-Odon (14)
La petite ferme des béliers - Maraîchage, légumes et petits fruits - Grainville Langannerie (14)
Les endives du bocage- Endives - Caumont sur Aure (14)
Guillaume Dupin – Carottes - Isigny-sur-mer (14)

Huiles végétales

Eptastiktos Coopérative - Huile d'olive en direct de Crête
Guillaume Dupin - Huile de colza, tournesol et cameline - Isigny-sur-mer (14)

Pain et pâtisserie

La Boulange - Pain - Longraye (14)
La Falue - Pain - Caen (14)
Le Petit Fournil de Louvigny - Pain - Louvigny (14)
Les CoPains - Pain - Saint-Aubin-sur-Algot (14)
Pain vivant - Pain - Caen (14)
Une envie de saison - Pâtisserie, traiteur - Bretteville-sur-Odon(14)

Farine, céréales et légumineuses

La ferme du Chailloué – Légumineuses et produits à base de chanvre - Saint-Mard-de-Réno (61)
La Ferme de Montamy – Légumineuses – Montamy (14)
Ferme de La Touche - Farines - Domfront (61)
Les blés d'Arnaud - Pâtes artisanales - La Bazoque (14)
Le Cœur des Champs - Légumes secs – Epinay-sur-odon (14)
Néo Loco - Céréales torréfiés au four solaire - Montville (76)

Produits laitiers

Bergerie Hamelin et Cie - Fromages de brebis - Curcy-sur-Orne (14)
Bergerie de la Souleuvre – Yaourts, tomme et fêta au lait de brebis – Souleuvre en bocage (14)
GAEC Bois de Canon - Tomme de vache - Mezidon Canon (14
La Boîte à fromage - Fromages et yaourts de vache - Anctoville (14)
La Ferme de Domi et Isa - Glaces - Yvetot Bocage (50)
La Ferme de l'Instière – Camembert et crème crus – Camembert (61)
La Ferme Rossigny - Fromages de chèvre - Crouay (14)
Les Fermes bio d'Isigny - Lait, beurre, camembert - Grandcamp Maisy (14)

Produits transformés divers

Fraise et Compagnie - Confitures - Jullouville (50)
Mme Green - Biobecs, Pipi du dragon et safran - Chennedollé (14)
Pomme d'Apizz - Miel - Souleuvre-en-bocage (14)
Saisons fruitées - confitures d'agrumes - Réville (50)
Tutti planti - Gelées et sirops - Reviers (14)
Délice de Châtaigne – Produits à base de chataigne – Saint-Martin-de-Lansucle (48)
Tata Bocal – Conserverie fruits et légumes de saison – Ouilly-le-Tesson (14)

Œufs, viande, poisson

Aurélie Levasseur - Œufs et poules - Evrecy (14)
La Ferme de l'arche - Poulets - Balleroy/Drôme (14)
La Ferme des Pâtures - Viande - Terres de Druance (14)
La Ferme des Crettes - Porc, terrines – Cahagnes (14)
La Maison St Lô - Pisciculture de truites - St Sauveur Lendelin (50)

Produits d'épicerie générale et grossistes

Biodis - Grossiste en produits d'épicerie sèche, produits manufacturés, vrac, légumes et fruits non locaux - basé à Rennes (35)
Ecodis - Grossiste en écoproduits - basé à Saint-Nolff (56)
Le Cabrichou - Grossiste en fromages - Souleuvre-en-bocage (14)
Presto'Bio - Grossiste en fruits et légumes - basé à Soliers (14)
Scop Epice - Grossiste en épices - basé à Marseille (13)

Boissons sans alcool

Faso Die - Jus et bissap - Ry (76)
La Plantaire noire - Thé glacé - Beauficel (50)
Le Verger de la Reinette - Jus de fruits - Perche-en-Nocé (61)
Meuh Cola - Soda équitable - Dragey-ronthon (50)
Pod'Jo Kombucha - Kombucha - Litteau (14)
La ferme du lavoir – Jus de pommes – Formigny (14)

Café, thé, tisane

Alternathé - Infusions - Terres de Druance (14)
Café Dauré - Café et thé – Bretteville-sur-Odon (14)
Terres de Simples - Tisane - Terres de Druance (14)

Boissons alcoolisées

Brasserie coopérative Spore - Bière artisanale - Gravigny (27)
Brasserie Dériv'Chaine - Bière artisanale - Mondeville (14)
Brasserie Des Deux Terres - Bière artisanale - Caen (14)
Brasserie De Sutter – Bière artisanale – Gisors (27)
Brasserie La Fort Mignonne - Bière artisanale - Formigny (14)
Brasserie La Lie - Bière artisanale - Saint-Rémy (14)
Brasserie de Renart - Bière artisanale - Bayeux (14)
Brasserie Valdal - Bière artisanale - Valdallière (14)
EURL Roussely Vincent - Vins de Touraine et Chenonceaux - Ange (41)
Vergers de Ducy - Cidre et jus de pommes - Ducy-Sainte-Marguerite (14)

Cosmétiques, produits d'entretien et pour la maison

APAEI de Caen - Allumes feux écologiques - St-André-sur-Orne (14)
Caliquo – Brosses à dents rechargeables – Siège social à Paris (75)
La Buée - Lessive à la cendre - Blainville-Sur-Orne (14)
Saponette – Savonnerie artisanale – Sainte-Honorine-de-Ducy
Savons d'Achille – Savonnerie artisanale – Lisieux (14)
Savons de Joya - Savonnerie artisanale - Douvres-la-Délivrande (14)
Savons d'Orely - Savonnerie artisanale - Vaudeloges (14)
Zela'Bulles - Savonnerie artisanale - Caen (14)

TOUTE L'ANNÉE

Nos petites préparations

CRACKERS

Préparation : 15 min Cuisson : 25 min

Ingrédients

250 g de farine T 80, 2 càc de levure chimique ou bicarbonate (1/2 càc = 1 sachet de levure chimique ou poudre à lever), 210 g de graines en mélange (ex : tournesol, courge, sésame, chanvre,), 1 càc de fleur de sel, 10 cl d'huile végétale (olive ou tournesol), 12 cl d'eau

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger tous les ingrédients secs puis verser l'huile et l'eau. Remuer de façon homogène et étaler avec un rouleau à pâtisserie sur une feuille de cuisson. Prédécouper en morceaux avant cuisson. Déposer sur une plaque et enfourner pendant 15 minutes. Tourner la plaque puis poursuivre la cuisson 10 minutes à 160°C, vérifier la coloration, les crackers doivent être bien secs. Ils se gardent bien 15 jours dans un contenant fermé.

GRANOLA SUCRÉ

Préparation : 15 min Cuisson : 30 min

Ingrédients

100 g de flocons d'avoine, 50 g de graines de courge, 50 g de graines de tournesol, 30 g de graines de lin, 50 g de graines de sésame, 50 g d'amandes, 120 g de sucrant (miel ou sirop d'érable ou sirop d'agave), 50 g d'huile végétale (olive ou tournesol), 1 pincée de sel.
Option : fruits secs (abricots, figues, cranberries, raisins...)

Préchauffer le four à 170°C. Mélanger tous les ingrédients secs puis ajouter l'huile et le sucrant. Étaler le mélange sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Cuire au four pendant 30 minutes et remuer à mi-cuisson. Couper les fruits en petits morceaux. Quand le granola est cuit, mélanger avec les fruits secs. Laisser refroidir et conserver dans un bocal fermé (1 mois).

PÂTE DE PIMENT

Préparation : 20 min

Ingrédients

1/4 piment (une variété ou en mélange), 1/4 ail 1/4 gingembre frais, 1/4 huile d'olive

Laver tous les ingrédients et bien les sécher. Il ne doit pas rester d'humidité. Mixer le tout après avoir enlevé les graines de piment, ajouter l'huile d'olive. Conserver dans un contenant fermé au réfrigérateur (2 semaines) ou congeler. Possibilité de mettre des pommes crues pour adoucir. En Normandie, les piments sont récoltés en septembre.

VÉGANAISE

Préparation : 5 min

Ingrédients

Tous les ingrédients doivent être à température ambiante ! 1 càs de moutarde, 20 cl de crème de soja, 40 cl d'huile de tournesol, selon ce que l'on a : herbes, épices, ail... Sel et poivre

Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant dans un récipient haut et fin jusqu'à émulsion. Mettre dans un saladier et mélanger en ajoutant : herbes, épices, ail...

GRANOLA SALÉ

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients

100 g de flocons d'avoine, 60 g de graines de courge, 60 g de noix, 60 g de graines de tournesol 30 g de graines de sésame, 1 cuillère à soupe de cumin, 1 cuillère à café de fleur de sel / sel fin, 1 cuillère à café de piment ou paprika fumé, 1 blanc d'œuf, 60 ml d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de sirop d'agave

Préchauffer votre four à 175° C. Mélanger les flocons d'avoine, les noix, les graines et les épices. Ajouter le blanc d'œuf, l'huile d'olive et le sirop d'agave, bien mélanger. Répartir le mélange sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner 25 à 30 minutes en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce que le granola soit doré. Laisser totalement refroidir le granola salé sur la plaque avant de le déguster. Il se conserve 2-3 semaines dans un bocal hermétique.

CAJOUGIANO
PARMESAN VEGAN

Préparation : 5 min

Ingrédients

Noix de cajou (1 volume) , Levure maltée (2 volumes)

Mixer le tout jusqu'à ce que l'on obtienne une poudre. Conserver dans un bocal fermé à température ambiante (15 jours)

Astuce : Même utilisation que le parmesan mais convient aux vegans : salades, tartes, pâtes, crumbles, gratins...

BOUILLON VÉGÉTARIEN

Préparation : 30 min

Ingrédients

Épluchures de légumes en quantité : propres et lavées (sauf pommes de terre, navets, panais), 2-3 gousses d'ail épluchées et coupées grossièrement, 1 oignon avec sa peau (donne sa couleur au bouillon), Queues de persil, Sel et poivre

Mettre tous les ingrédients dans une marmite couverte d'eau froide. Faire bouillir 1/4 d'heure. Éteindre le feu et laisser couvert. Passer le bouillon à la passoire, jeter les morceaux. Utilisation le jour même ou le lendemain pour par exemple mouiller les légumes, cuire le riz, les pâtes, la semoule…

Astuce: Pour un bouillon non végétarien, vous pouvez utiliser à la place des épluchures de légumes : les arêtes de poisson (fumets) ou la carcasse de poulet (bouillon).

SAUCE VERTE

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients

1 càs de moutarde, un bouquet de menthe, un bouquet de persil, un citron (zeste et jus), 4 càs d'huile d'olive ou colza

Mixer tous les ingrédients, c'est prêt !

Astuce: Vous pouvez aussi passer dans cette sauce une salade un peu flétrie et du pain dur en chapelure).

FONDUE D'OIGNONS

Temps de préparation : 30 minutes.
Temps de cuisson : 20 minutes.

Ingrédients

500 g d'oignons, 1 càc de sucre, Sel , 3 càs de vinaigre - balsamique ou cidre , 4 càs d'huile d'olive

Éplucher les oignons et les émincer. Faire chauffer une poêle avec l'huile d'olive, puis y mettre les oignons avec le sucre. Les faire revenir à feu vif en veillant à ce qu'ils n'accrochent pas. Si c'est le cas, ajouter une cuillère d'eau. Ensuite, quand ils sont transparents, déglacer avec le vinaigre balsamique. Baisser le feu et laisser mijoter encore 15 minutes.

CHIPS DE LÉGUMES

Temps de préparation : 30 minutes.
Temps de cuisson : 25 minutes.

Ingrédients

Épluchures de pommes de terre, de topinambours et de carottes. 1 càs d'huile végétale (tournesol, olive), Sel, Piment ou épices selon les goûts

Mélanger le tout en imbibant d'huile. Cuire au four sur une plaque à 150°C pendant environ 25 minutes jusqu'à ce que les chips soient dorées.

PÂTE SABLÉE 350G (UNE TARTE)

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients

225 g farine T55, 110 g beurre doux ramolli à température ambiante, 45 g sucre glace, 1 œuf moyen à température ambiante, 1 pincée de sel

Mélanger le beurre mou en petits morceaux et la farine jusqu'à obtenir un mélange sableux. Ajouter le sucre glace et mélanger. Incorporer ensuite l'œuf et le sel. Battre jusqu'à ce que la pâte se forme et se détache du bord du récipient, sans trop insister pour garder une texture optimale à la dégustation.

Former une boule puis l'aplatir, l'emballer dans un film alimentaire et réfrigérer 30 minutes environ.

Préchauffer le four à 180°C.
Abaisser la pâte sur un plan de travail fariné (ou entre deux feuilles de papier cuisson c'est plus facile). Graisser un plat à tarte puis y déposer la pâte. Foncer la pâte sur les bords en pressant bien. Couper l'excédent du dessus avec un couteau.
Piquer le fond de tarte à la fourchette et placer 10 minutes au congélateur (cela évite que les bords ne retombent à la cuisson).
Pour une cuisson à sec, enfourner 15 minutes, et laisser tiédir la plaque pour la suite.

PÂTE BRISÉE D'ENVIRON 350 G (UNE TARTE)

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients

200 g de farine T55 (possibilité de mélanger les farines : 1/2 T65 et T80 ou sarrasin, 100 g de beurre 1/2 càc de sel fin, 50 ml d'eau environ

Mélanger le beurre mou en petits morceaux et la farine jusqu'à obtenir un mélange sableux. Ajouter l'eau progressivement (environ 50 ml). Battre jusqu'à ce que la pâte se forme et se détache du bord du récipient, sans trop insister pour garder une texture optimale à la dégustation. Former une boule puis l'aplatir, l'emballer dans un film alimentaire et réfrigérer 30 minutes environ.
Étaler la pâte sur un plan de travail fariné avec un rouleau à pâtisserie. Graisser un plat à tarte puis y déposer la pâte. Foncer la pâte sur les bords en pressant bien.

Astuce : Vous pouvez remplacer le beurre par 6 cl d'huile pour une version végane.

PÂTE À CAKE (UN CAKE)

Temps de préparation : 15 minutes - Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients

190 g de légumes cuits, 150 g de farine, 3 petits œufs ou 2 gros, 45 g emmental râpé (ou autre fromage), 7,5 cl de lait, 7,5 cl d'huile, 1 sachet de levure chimique ou 1 càc de bicarbonate

Battre les œufs.
Ajouter la farine, la levure ou le bicarbonate, le sel, le poivre, l'huile, le lait, le fromage puis les légumes. Verser dans un moule beurré ou chemisé de papier sulfurisé.
Faire cuire 45 minutes à 180°C.

PÂTE À CRUMBLE SALÉ POUR 6 PERS

Temps de préparation : 10 minutes - Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Des légumes cuits (mais encore croquants) pour remplir le plat, 100 g beurre, 150 g farine, 60 g parmesan 1 càs origan, romarin selon vos goûts

Cuisson 30 minutes à 170°C.

PÂTE À CRUMBLE SUCRÉE POUR 6 PERS

Temps de préparation : 10 minutes - Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Des fruits frais pour remplir le plat, 100 g beurre, 200 g farine, 100 g sucre (complet de préférence)

Cuisson 30 minutes à 170°C.

MÉMO SUR LES HUILES, LESQUELLES SE CUISENT ?

Huiles de cuisson (chauffer mais ne jamais faire brûler) : olive, tournesol, pépin de raisin, sésame, coco

Huiles qui se consomment froides et très délicates à conserver au réfrigérateur : colza, lin, noix, noisette, cameline, chanvre



Végétarien | 25min | 40min | 6

TARTE AUX LÉGUMES

Ingrédients

100 g de légumes rôtis
(cuits au four à 200°C
environ 15 minutes
avec de l'huile d'olive
et des herbes,
le temps de cuisson dépend
du type de légumes,
de leur découpe, etc).
Fondue d'oignons
pour tapisser le fond de tarte.

APPAREIL À TARTE:

25 cl de crème épaisse
2 oeufs
Sel et poivre
Herbes/épices
100 g de fromage à fondre

1

Mélanger les oeufs, la crème, le sel, le poivre et les épices.
Préchauffer le four à 180°C.
Tapisser la fondue d'oignons sur la pâte brisée puis ajouter les légumes, recouvrir
de l'appareil à tarte et parsemer de fromage.

2

Enfourner pendant 40 minutes.



CURRY DE LÉGUMES

Plat – Toute l'année

Végan | 20min | 30min | 6

Ingrédients

1,5 kg de légumes de saison (ex : courgettes, poivrons, carottes) 2 oignons

15 cl de concassé de tomate

15 cl de lait de coco

15 cl de bouillon de légumes

3 càs d'huile d'olive

1,5 càc de cumin en poudre

1,5 càs de curry en poudre

Sel, poivre

1

Couper les légumes en dés. Éplucher les oignons, les émincer.

2

Dans la cocotte, chauffer l'huile d'olive avec les épices puis faire revenir les oignons dans l'huile d'olive. Ils doivent être bien colorés.

3

Ajouter les légumes selon leur temps de cuisson (ex : commencer par les carottes, continuer avec les poivrons et terminer par les courgettes). Mélanger, saler et poivrer.
Laisser cuire 2 minutes à feu doux et à découvert.

4

Mouiller avec le lait de coco, le concassé de tomate et le bouillon de légumes, porter à ébullition. Couvrir, baisser le feu et laisser cuire environ 30 minutes.
Servir avec une céréale, parsemer d'herbes fraîches, de citron, de graines…

ASTUCE

Vous pouvez couper les légumes la veille et les mélanger avec l'huile et les épices et les cuisiner le lendemain. Vous pouvez servir le lendemain les restes de ce curry en le mixant en soupe.

Végétarien | 20min | 45min | 6



LASAGNES VÉGÉTARIENNES

Ingrédients

1 paquet et demi de pâtes à lasagnes
2 kg de légumes de saison
2 oignons
3 gousses d'ail
300 g de fromage râpé (parmesan, gruyère, tomme...)

SAUCE TOMATE
2 gousses d'ail
150 g d'oignon
1 filet d'huile d'olive
500 g de tomates fraîches ou de coulis de tomates
Sel, poivre
Herbes (origan, basilic...)
1 pincée de sucre

SAUCE BÉCHAMEL À L'HUILE D'OLIVE
75 cl de lait ou bouillon de légumes ou eau de cuisson de légumes
5 càs d'huile d'olive
3 càs de farine ou fécule de maïs
Sel, poivre, muscade

Sauce tomate

Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive et l'ail, ajouter les tomates en petits dés, les herbes, le sel, le poivre et une pincée de sucre. Laisser mijoter minimum 10 minutes (plus elle mijote, meilleure elle sera).

Sauce béchamel à l'huile d'olive

Chauffer l'huile d'olive dans une casserole, ajouter la farine ou la fécule et mélanger. Verser le lait froid ou le bouillon au fur et à mesure, tout en mélangeant à l'aide d'un fouet pour éviter les grumeaux. Ajouter le sel, le poivre, la muscade...

1

Émincer les oignons, couper les légumes en dés. Chauffer l'huile d'olive dans une casserole ou une cocotte, faire revenir les oignons et l'ail. Ajouter les légumes, les faire revenir jusqu'à coloration. Ajouter la sauce tomate et laisser mijoter à feu moyen environ 20 minutes.

2

Disposer les différentes couches dans un plat à four : béchamel, pâtes, sauce tomate aux légumes, pâtes, béchamel, sauce tomate aux légumes, pâtes béchamel.Terminer par du fromage sur le dessus. Cuire 45 minutes à 180°C.

ASTUCE

Réaliser des lasagnes avec un reste de ratatouille.



BOULETTES DE LENTILLES BELUGA ET SPAGHETTIS

Plat – Toute l'année

Végan | 20min | 15min | 6

Ingrédients

360 g de lentilles (beluga)
3 petits oignons
3 gousses d'ail
1 petit pot de tomates séchées
3 càs de miso
3 càs de chapelure
3 càs de levure maltée (facultatif)
12 grosses feuilles de basilic (frais ou séché)
Huile d'olive
Sel, poivre

1
Dans une casserole d'eau froide non salée, faire cuire les lentilles pendant 20 minutes environ. Bien égoutter.

2
Mixer grossièrement les lentilles avec l'ail et l'oignon, préalablement épluchés et finement hachés, la chapelure, le miso, la levure maltée, les tomates séchées grossièrement hachées et le basilic. Assaisonner.

3
À l'aide des mains, façonner des boulettes. Placer les boulettes dans un plat allant au four. Huiler légèrement la surface des boulettes et enfourner pour 10 minutes environ. Servir avec des spaghettis et de la sauce tomate.

ASTUCE

Pour ne pas augmenter le temps de cuisson, ne saler qu'en toute fin l'eau de cuisson des légumineuses et légumes secs.



Végan | 25min | 50min | 6

Ingrédients

2 càs d'huile d'olive
2 gousses d'ail
1 gros oignon émincé
8 à 10 champignons moyens
1 gros poivron vert (en hiver on remplace le poivron par un peu de chou et de céleri branche)
1 gros poivron rouge
2 carottes en dés
800 g de tomates en dés
400 ml de purée de tomates
1,2 kg de haricots rouges cuits
1 càc cumin
1/2 càc coriandre
1 càc de paprika fumé
Piment (selon votre goût)
2 càc sel

1

Couper les légumes en petits cubes.
Faire chauffer l'huile dans une cocotte et ajouter les épices. Faire revenir l'oignon émincé, l'ail puis ajouter les carottes. Faire revenir pendant 5 min, ajouter un peu d'eau pour éviter que ça accroche ou brûle.

2

Ajouter les poivrons, les champignons. Laisser colorer les légumes puis ajouter les tomates en dés et la purée de tomates. Ajouter les haricots et laisser mijoter, en remuant régulièrement.

3

A servir avec une céréale (riz par exemple), parsemer d'herbes fraîches (coriandre, persil, aneth..) et délicieux avec une sauce au yaourt aux herbes.

CHILI SIN CARNE

ASTUCE

Avec l'eau de cuisson des haricots rouges ou l'eau de la boîte de conserve, nommée l'aquafaba (même chose pour les pois chiches), vous pouvez remplacer les blancs en neige de nombreuses recettes : pancakes, mousse au chocolat, gâteaux...

Plat – Toute l'année

15min 30min 6

Ingrédients

6 saucisses
(fumées ou natures)
6 grosses tomates
3 oignons
Piment (selon votre goût)
Sel et poivre
Huile de cuisson
Persil

1
Couper les tomates et les oignons en petits morceaux. Faire bouillir les saucisses dans un fond d'eau pendant 10 minutes.

2
Couper les saucisses. Piler les piments et le sel. Faire chauffer de l'huile et faire revenir les morceaux de saucisses, elles doivent être bien dorées.

3
Ajouter les oignons et le piment et faire roussir.
Ajouter les tomates, bien mélanger.
Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes.
Parsemer de persil à l'envoi.



ASTUCE

On peut ajouter du curcuma et du gingembre dans la recette. En hiver, utiliser du concassé de tomates en boîte. A servir avec du riz, des lentilles et de la pâte de piment.

ROUGAIL SAUCISSES



PASTIZZU

Végétarien | 20min | 45min | 6

Ingrédients

150 g de pain rassis
350 ml de lait
200 g de crème fraîche
1 gousse de vanille
Zeste d'un citron jaune
50 g de beurre
4 oeufs
100 g de sucre fin

CARAMEL

120 g de sucre fin
10 g d'eau

1
Dans une casserole, verser le lait, la crème fraîche. Ajouter la gousse de vanille fendue, le beurre et les zestes de citron. Ajouter le pain rassis coupé en tranches. Laisser imbiber.

2
Faire le caramel dans une casserole à fond épais (bien propre sinon le caramel peut être raté). Faire chauffer le sucre et l'eau jusqu'à ce que le caramel ait une belle couleur ambrée.
Le verser au fond du moule à cake.

3
Dans un saladier, blanchir les oeufs avec le sucre. Enlever la gousse de vanille, mixer le mélange de pain et l'ajouter au mélange d'œufs. Faire chauffer le mélange jusqu'à ébullition.

4
Verser la pâte sur le caramel refroidi.
Placer le moule à cake dans un bain-marie.
Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 55 minutes. Enlever le gâteau du bain marie.
Laisser refroidir et entreposer au réfrigérateur toute une nuit. Ensuite, retourner le pastizzu sur un plat de service.

ASTUCE

Recette corse anti-gaspi à base de pain rassis.
Rincer et laisser sécher la gousse de vanille et la placer dans un pot à sucre pour l'aromatiser.

HIVER



FLAN MARBRÉ AUX DEUX LÉGUMES

Végétarien | 25min | 45min | 4

Ingrédients

600 g de carottes
600 g de céleri-rave
9 œufs
300 g de crème fraîche à 15 %
1/2 càc de gingembre
1 càc de cumin
Ciboulette
Sel

1
Éplucher et couper les carottes et le céleri en morceaux. Faire cuire séparément dans de l'eau bouillante salée 30 min. Égoutter, mixer et verser dans deux saladiers. Ajouter du gingembre au céleri, du cumin à la carotte.

2
Fouetter les œufs et la crème. Saler. Verser la moitié de l'appareil dans la purée de carottes, l'autre moitié dans celle de céleri. Mélanger.

3
Verser en alternance les deux purées dans des moules individuels. Placer les moules dans un bain-marie. Enfourner les flans 45 minutes dans un four préchauffé à 150° C. Laisser tiédir avant de démouler et de servir parsemés de ciboulette ciselée.

ASTUCE

Servir avec une véganaise.

Végétarien | 40min | 50min | 6

Ingrédients

1,2 kg de pommes de terre
700 g de de côtes de blette
250 g de champignons
1 gousse d'ail pressée
1 bouquet de persil
100 g de fromage râpé
75 cl de lait
5 càs d'huile d'olive
3 càs de farine
ou fécule de maïs
Sel
Poivre
Muscade

1

Peler les pommes de terre et les couper en rondelles. Tirer les fils des côtes de blettes. Séparer le vert des côtes et les détailler en lanières. Couper les côtes en tronçons. Blanchir le tout quelques minutes dans de l'eau bouillante salée. Égoutter et réserver.

2

Détailler les champignons en lamelles. Hacher finement l'ail et le persil. Réaliser une béchamel.

3

Alterner les couches de béchamel, pommes de terre, champignons et blettes. Terminer par la béchamel et parsemer de fromage râpé. Cuire 50 minutes à 180°C. Piquer pour vérifier la cuisson des pommes de terre.

ASTUCE

Si vous épluchez les pommes de terre la veille, les conserver dans de l'eau au réfrigérateur pour ne pas qu'elles noircissent et les rincer avant cuisson.



GRATIN DE CÔTES DE BLETTES, POMMES DE TERRE ET CHAMPIGNONS



TAJINE DE POISSON

Marinade : minimum 30 minutes mais plusieurs heures, c'est bien meilleur !

Végétarien | 40min | 45min | 6

Ingrédients

650 g de filets de poisson blanc (au choix)
6 pommes de terre à chair ferme
6 carottes
1 kg de courge ou de patate douce
1 boîte de tomates pelées
3 citrons
3 gros oignons
4 gousses d'ail
1 gros bouquet de coriandre et de persil
Epices à tajine : curcuma, cumin, paprika, safran, gingembre
2 càs d'huile d'olive

Pour la chermoula (marinade marocaine pour le tajine de poisson) :

Éplucher les oignons et les gousses d'ail et les émincer. Ciseler les herbes. Rincer deux citrons, les sécher et râper la peau pour obtenir le zeste. Couper les citrons en deux et les presser pour récupérer le jus. Dans un grand plat, ajouter les oignons, gousses d'ail, herbes aromatiques. Verser le jus de citron. Mélanger. Ajouter les zestes et monter avec 2 càs d'huile d'olive. Ajouter au mélange une pincée de chaque épice, puis le sel et le poivre. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Vérifier l'assaisonnement. Ajuster si besoin. Réserver.

Pour les filets de poisson :

Les rincer à l'eau claire, les sécher, retirer la peau et toute arête éventuelle. Couper les filets de poisson en gros morceaux.Dans le plat contenant la marinade marocaine, ajouter les poissons et mélanger l'ensemble avec les mains. Le mélange doit être assez long pour permettre à la chermoula de bien imprégner les morceaux de poissons. Réserver au réfrigérateur pour laisser les poissons mariner.

Pour les fruits et légumes :

Éplucher les pommes de terre, les carottes et la courge. Couper les pommes de terre et la courge en petits morceaux et les carottes en bâtonnets de taille moyenne. Rincer le troisième citron, le sécher et le couper en fines rondelles. Retirer les pépins.

Cuisson du tajine de poisson :

Dans le plat à tajine ou dans une cocotte, disposer les légumes, les citrons puis les poissons marinés. Avec les mains, remuer délicatement l'ensemble de façon à mélanger la marinade marocaine avec les légumes sans abîmer les morceaux de poisson. Ajouter un verre d'eau par-dessus la préparation. Recouvrir le plat à tajine de son couvercle et faire cuire à feu doux pendant 45 minutes. De temps à autre, remuer délicatement la préparation et vérifier la cuisson. Environ 10 minutes avant la fin de la cuisson, vérifier l'assaisonnement. Servir avec de la semoule ou du boulgour.



RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

Plat – Hiver

Végétarien | 15min | 30min | 6

Ingrédients

3 oignons
3 échalotes
3 gousses d'ail
750 g de champignons
600 g de riz rond
150 g de parmesan
Huile d'olive
60 cl de vin blanc
1,5 l de bouillon
de légumes chaud
Quelques brins de persil
Sel et poivre.

1

Émincer les champignons, les échalotes, les oignons et l'ail.
Séparer les champignons en deux. Une partie va cuire avec le riz et l'autre partie sera poêlée au dernier moment pour la présentation.
Faire blondir l'oignon, la moitié de l'ail et l'échalote dans de l'huile d'olive. Ajouter le riz et le faire revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Déglacer au vin blanc, laisser réduire presque à sec.

2

Ajouter la moitié des champignons.
À feu moyen, ajouter le bouillon, une louche à la fois, en remuant fréquemment jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé entre chaque ajout. Saler et poivrer. Cuire de 18 à 22 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit "al dente". Ajouter du bouillon, au besoin.

3

Faire revenir les champignons dans l'huile d'olive et du sel.
Ajouter la moitié du fromage. Saler, poivrer et bien mélanger.
Répartir le risotto dans des assiettes creuses. Poivrer et garnir de parmesan et de persil.

Végétarien | 40min | 25min | 6

Ingrédients

1 pâte feuilletée
50 g de sucre
30 g de beurre
2 càs de miel
1 orange
3 grosses pommes
80 g de raisins secs
80 g d'amandes en poudre
1 oeuf
Cannelle

1

Couper les pommes en petits morceaux, puis les faire revenir dans le beurre.
Ajouter le jus de l'orange, le miel, les raisins secs et le sucre.
Laisser cuire à petit feu pendant 10 à 15 min, afin que les pommes et les raisins prennent le goût du miel et du jus d'orange.

2

Egoutter et laisser refroidir.
Préchauffer le four à 200°C.
Étaler la pâte feuilletée, verser une bande de poudre d'amande au milieu, puis mettre dessus la préparation de pommes.
Ajouter le reste de poudre d'amande au-dessus.
Replier la pâte feuilletée et badigeonner avec l'œuf battu.

3

Mélanger un peu de sucre avec la cannelle, puis saupoudrer dessus. Faire cuire 25 minutes au four. Servir chaud ou tiède.

ASTUCE

Récupérer la peau des oranges pour faire des écorces d'orange confites.



STRUDEL AUX POMMES



Végétarien | 20min | 45min | 6

Ingrédients

2 grosses poires
6 jaunes d'œufs
2 petits œufs entiers ou 1 gros
330 g de sucre en poudre
150 g de fromage blanc
375 g de farine
1 sachet de levure chimique
150 g de beurre fondu
2 càs de Calvados ou 1 càc d'extrait de vanille

1

Préchauffer le four à 180°C .
Beurrer et fariner des moules à muffins.

2

Dans un saladier, fouetter l'œuf, les jaunes et le sucre.
Ajouter le fromage blanc puis la farine mélangée à la levure, le beurre fondu et l'arôme de votre choix (calvados ou extrait de vanille).

3

Éplucher et couper les poires en petits dés.
Mélanger à l'appareil.
Verser dans les moules à muffins.
Enfourner pendant 45 minutes, vérifier la cuisson en enfonçant un cure-dent ou une lame de couteau qui doit en ressortir sèche.

MUFFINS MOELLEUX AUX POIRES

PRINTEMPS



PÂTÉ DE CAMPAGNE VÉGÉTAL

Végan | 1h | 15 à 20min | 6/8

Repos : 1 nuit.

Ingrédients

220 g de lentilles vertes
265 g de champignons de Paris
220 g d'oignon
90 g de noisettes
200 g de tofu fumé
5 g de poudre d'ail
1 g de poudre de gingembre
20 g de fécule de maïs
Huile d'olive

1
Faire cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau non salée (départ eau froide) pendant 20 minutes après ébullition, en remuant régulièrement. Égoutter si besoin et laisser tiédir. Faire cuire dans l'huile chaude les champignons et les oignons pelés et coupés en morceaux. Couper le tofu en cubes.

2
Mixer tous les ingrédients sauf les noisettes, jusqu'à obtenir une pâte granuleuse où il reste des petits morceaux. Goûter et assaisonner selon votre goût (sel, poivre, épices...). Ajouter les noisettes et mixer légèrement.

3
Tasser dans un moule à terrine ou à cake et enfourner à 180°C pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

4
Laisser refroidir puis placer 1 nuit au réfrigérateur avant de déguster, par exemple en sandwich avec des cornichons.

Végétarien | 30min | 5h20 | 6

Temps de marinade : une nuit

Ingrédients

Une palette de porc
de 2 kg environ
25 cl de vin blanc sec
10 cl de bouillon végétal
ou de volaille
2 grosses càs bombées de
moutarde douce ou mi-forte
2 càs de cumin
1 càc de cannelle
1 càc de paprika
Huile d'olive
Sel, Poivre
2 gousses d'ail en chemise
6 petites échalotes en chemise
Herbes (romarin, origan)
6 grosses pommes de terre

La veille :

Dans un bol, mélanger les épices, les herbes et la moutarde. Mariner la palette de porc avec le mélange et de l'huile d'olive, saler, poivrer.

La cuisson :

Préchauffer votre four à 210°C.
Couper les pommes de terre et les mélanger avec de l'huile d'olive, des herbes, du sel et du poivre. Mettre les pommes de terre sur une plaque avec du papier sulfurisé.
Enfourner pendant 20 minutes.
Dans un plat, mettre de huile d'olive, la palette, les oignons, l'ail. Saisir la viande pendant 20 minutes, sortir le plat du four et ajouter le vin blanc et le bouillon, puis couvrir. Baisser le four à 140°C et laisser cuire pendant 5 heures en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson. Ajouter les pommes de terre à la fin de la cuisson.
Vérifier la cuisson, la viande doit être tendre.

ASTUCE

Mixer les restes de palette pour farcir des légumes (courgettes, poivrons, pommes de terre...)



PALETTE DE PORC AUX ÉPICES POMMES DE TERRE AU FOUR



SALADE VIETNAMIENNE AU POULET

20min

6

Ingrédients

4 carottes râpées
1/5ème de chou chinois
1 oignon rouge
1 cébette
1 bouquet de coriandre
4 brins de menthe
100 g de cacahuètes
400 g de poulet cuit effiloché

POUR LA SAUCE :

4 càs de nuoc-mâm
4 càs de vinaigre de riz ou vinaigre de cidre
3 càs de sucre de canne, cassonade ou sucre blanc
2 citrons verts
1 gousse d'ail
3 cm de gingembre frais
1 piment
8 càs d'huile neutre (arachide, tournesol ou colza)

1

Râper les carottes.
Émincer finement le chou chinois et l'oignon rouge. Ciseler la menthe, la coriandre et la cébette. Concasser les cacahuètes.
Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la salade.

Pour la sauce :

Râper une gousse d'ail entière.
Dans un bol à part, récupérer la pulpe d'ail. Répéter l'opération avec le gingembre frais. Ajouter le sucre de canne. Pour dissoudre le sucre, ajouter le vinaigre. Mélanger le tout. Ajouter la sauce nuoc-mâm, puis l'huile neutre. Presser un citron vert. Possibilité d'ajouter du piment oiseau, à hacher avant de le mettre dans la sauce. Assaisonner votre salade 10 minutes avant de la servir. Ajuster si besoin l'assaisonnement en sel et en jus de citron.



TARTE AU CAMEMBERT ET NAVETS RÔTIS

Végétarien | 30min | 40min | 6

Ingrédients

TARTE AU CAMEMBERT :

1 pâte brisée
1 camembert
20 cl de crème épaisse
2 œufs
1 càc de cumin

NAVETS RÔTIS :

1 kg de navets
1 càs de miel
1 càc de paprika
4 càs d'huile d'olive
1 càc de sel
1 càc d'origan

Tarte au camembert

Préchauffer le four à 180°C.
Étaler la pâte à tarte dans un plat à tarte.
Couper le camembert et déposer les morceaux sur la pâte.
Mélanger la crème, les œufs, le cumin, et verser l'appareil sur la pâte.
Enfourner la tarte pour 40 minutes.

Navets rôtis

Éplucher les navets, les laver et les couper en morceaux réguliers. Les déposer dans un saladier, verser le miel, l'huile d'olive, le paprika, le sel, l'origan et mélanger. Les morceaux de navets doivent être bien enrobés. Déposer les navets sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pour 20-30 minutes de cuisson. Mélanger à mi-cuisson.

Végan 20min 6

Ingrédients

250 g de carottes
150 g de noix de cajou
150 g de dattes dénoyautées
2 càs de miel
Le zeste d'une orange bio
1 càc de 4 épices

POUR LE DÉCOR :

1 càs de noix de cajou mondées
1 càs de pistaches mondées
1 càs de noix de coco râpée

1
Peler et couper les extrémités des carottes. Les râper. Dans le bol d'un mixeur, verser les noix de cajou et mixer jusqu'à obtenir une pâte.

2
Ajouter le miel, les dattes, le zeste d'orange et les épices. Mixer jusqu'à obtenir une pâte homogène et lisse.

3
Former des boules de la taille d'une grosse noix. Décorer de noix de coco, de noix de cajou et de pistaches. Placer au frais jusqu'au moment de servir.



DOUCEURS COCO-CAROTTES



Végétarien | 25min | 45min | 6

Repos: 30 minutes + une nuit au réfrigérateur

CHEESECAKE, COULIS DE FRAISES

Ingrédients

190 g de biscuit type petits beurre
90 g de beurre fondu
600 g de fromage frais
130 g de sucre
2 œufs
2 càc de farine
1 zeste de citron
400 g de fraises
sucre selon les goûts

1

Mixer les biscuits et mélanger avec le beurre fondu. Chemiser un moule à manqué.
Étaler la pâte sur le moule et bien la tasser (à l'aide d'un verre par exemple).
Réserver au frais pendant 30 minutes.

2

Dans une cuve bien froide, mélanger tous les ingrédients avec un fouet. Ajouter l'appareil sur la pâte à biscuit bien froide.
Enfourner dans un four préchauffé à 170 °C pendant 45 minutes.

3

Laisser refroidir et réserver au frais toute la nuit ou au minimum 3 heures au réfrigérateur.
Pour le coulis, mixer les fraises avec ou sans sucre.


ظبي



Végétarien | 25min | 6

CHEESECAKE SALÉ

Ingrédients

180 g de pâte brisée cuite
(ou biscuit apéritif)
45 g de basilic
480 g de fromage frais
180 g de concombre
(option : 180 g de truite fumée)
24 g de ciboulette
3 càs de miel
6 càs d'huile d'olive
zeste et jus d'un citron

1
Mixer la pâte avec le basilic et ajouter un filet d'huile d'olive.

2
Tasser la poudre de basilic au fond d'un emporte pièce, réserver au réfrigérateur.
Couper en petits cubes le concombre et ciseler la ciboulette.

3
Dans un saladier, mélanger le fromage frais, le concombre, la ciboulette, le miel, l'huile d'olive, le zeste et le jus d'un citron (et la truite).

4
Ajouter la préparation au fromage frais, enlever l'emporte pièce, décorer et servir bien frais.

Plat – Été

Végan | 30min | 1h | 6

Ingrédients

1 kg de tomates mûres
3 poivrons verts ou rouges
6 petites courgettes
2 aubergines
3 oignons
3 gousses d'ail
25 cl d'huile d'olive
1 feuille de laurier, sarriette
1 pincée de sucre
Sel, poivre

1
Rincer les poivrons, les couper en lamelles et retirer les graines. Éplucher les aubergines en enlevant une bande de peau sur deux. Les couper en dés.
Éliminer les extrémités des courgettes et les détailler en dés. Peler les oignons, les émincer. Inciser la peau des tomates, les ébouillanter 10 secondes et les peler. Les couper en deux pour les épépiner et les concasser.

2
Dans une cocotte à fond épais, faire chauffer l'huile. Déposer les dés d'aubergines et de courgettes à revenir. Mélanger régulièrement et lorsqu'ils sont dorés, les retirer à l'aide d'une écumoire et les réserver.

3
Dans la même cocotte et la même huile, mettre les oignons émincés, les lamelles de poivron et les gousses d'ail épluchées. Laisser revenir en mélangeant à la spatule.
Au bout de 5 minutes de cuisson du mélange d'ail, oignons et poivrons, verser les tomates concassées dans le faitout. Laisser cuire sur feu moyen pendant une dizaine de minutes en mélangeant régulièrement.

4
Ajouter les courgettes et les aubergines réservées. Assaisonner de sel, de poivre, d'une pincée de sucre et ajouter la feuille de laurier et la sarriette. Laisser mijoter la ratatouille à feu doux et à découvert pendant 1 h.



RATATOUILLE



Végétarien | 40min | 30min | 6

AUBERGINES À LA PARMIGIANA

Ingrédients

3 aubergines bien fermes
3 ou 4 càs d'huile d'olive
1 oignon émincé
et finement coupé
1 gousse d'ail pelée et émincée
1 càc d'origan séché
Sauce tomate maison
Sel
Poivre noir
200 g de parmesan râpé
100 g de chapelure
10 feuilles de basilic frais,
hachées

1

Enlever la queue des aubergines, les couper dans la longueur en lamelles de 1 cm d'épaisseur.

2

Badigeonner les aubergines d'huile d'olive avec un pinceau et les mettre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
Les cuire 10 minutes de chaque côté en chaleur tournante dans un four préchauffé à 210°C.

3

Réaliser une sauce tomate (cf: recette générique).
Dans un plat à four, verser une fine couche de sauce tomate, saupoudrer de parmesan et recouvrir d'une couche d'aubergines. Répéter jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de sauce tomate, de parmesan, de chapelure et d'origan.
Enfourner le plat à 180°C pour 30 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne doré, croustillant et bouillonnant.



TIAN

Plat – Été

Végan | 30min | 1h30 | 6

Ingrédients

3 belles tomates mûres
2 courgettes
2 aubergines
2 oignons rouges
1 poivron jaune
3 gousses d'ail
2 branches de romarin
3 ou 4 branches de thym (de préférence frais)
Fleur de sel et poivre (du moulin)
Gros sel
Huile d'olive

1

Préchauffer votre four à 180°C.
Laver les aubergines et les courgettes et les couper en rondelles de 5 mm d'épaisseur.
Mettre les rondelles de courgettes et d'aubergines dans un saladier avec 2 cuillères de gros sel, mélanger et laisser dégorger pendant 15 à 20 minutes.

2

Laver les tomates et le poivron, éplucher les oignons, et couper les en rondelles ou en lanières pour le poivron jaune.
Saler les tomates avec une pincée de sel.
Rincer abondamment les rondelles de courgettes et aubergines, les sécher en les tamponnant avec une feuille de papier essuie-tout.
Badigeonner l'ensemble avec de l'huile d'olive.

3

Étaler l'oignon et l'ail au fond du plat puis disposer chaque légume en ligne en alternant les rangées (pour la couleur !). Enfourner pour 1h en surveillant, baisser le four à 150°C pour finir la cuisson à peu près 30 minutes.

Végétarien | 45min | 1h15 | 6



PAVLOVA AUX FRUITS D'ÉTÉ

Ingrédients

POUR LA MERINGUE :

4 blancs d'œuf
200 g de sucre
1 càc de vinaigre blanc
1 càs de farine de maïs
(type Maïzena)

POUR LA CHANTILLY :

20 cl de crème liquide entière
50 g de sucre

POUR LA GARNITURE :

10 fraises
15 framboises
4 càs de coulis de framboises

Préparation de la meringue

Préchauffer le four à 120°C.
Monter les blancs en neige avec le vinaigre.
Quand ils commencent à monter, ajouter la farine de maïs, puis le sucre petit à petit. Le mélange doit être bien brillant et la consistance doit être en bec d'oiseau (en pointe).
Étaler la préparation sur du papier sulfurisé sur une plaque de cuisson.
Enfourner pour 1h15, chaleur tournante.
Vous pouvez faire cette étape la veille.

Préparation de la crème chantilly et des fruits

Juste avant de servir, fouetter votre crème jusqu'à ce qu'elle monte en chantilly.
Une fois qu'elle est partiellement montée, ajouter le sucre. Laver les fruits, les couper en morceaux.
Étaler la crème chantilly sur le disque de meringue, répartir les fruits généreusement, saupoudrer de sucre glace et servir éventuellement avec un coulis de framboises.

ASTUCE

Avec les jaunes, vous pouvez faire une mayonnaise, une pâte sablée ou un sabayon.



Végétarien | 20min | 25 à 30 min | 6

Ingrédients

200 g de courgettes crues
3 œufs
140 g de dattes
60 g de poudre d'amandes
1 sachet de levure
200 g de chocolat noir pâtissier

1
Éplucher la courgette et la mixer au blender avec les œufs.
Ajouter les dattes et mixer à nouveau jusqu'à obtenir une texture homogène.

2
Faire fondre le chocolat au bain-marie.
Verser le mélange courgettes/dattes/œufs (ou compote) dans le chocolat et mélanger.

3
Ajouter la poudre d'amande, la levure et mélanger à nouveau.
Verser dans un moule et enfourner à 180°C pendant 25 à 30 minutes.

GÂTEAU CHOCO-COURGETTE

ASTUCE

En automne et en hiver, remplacer les courgettes crues par de la courge cuite.
Pour une version végane, remplacer les 3 œufs par 100 g de compote de pommes.

Automne



VELOUTÉ D'AUTOMNE ET SON GRANOLA SALÉ

Granola 5min
Granola 25-30min
Végétarien
Velouté 40min
Velouté 30min
6

Ingrédients

LE VELOUTÉ :

800 g de potiron
ou autre courge
4 carottes
1 petit poireau
2 gousses d'ail
1 oignon
1 litre de bouillon de légumes
ou de volaille
Huile d'olive
Sel, poivre, cumin
Option : crème de coco
ou crème fraîche

LE GRANOLA SALÉ :

100 g de flocons d'avoine
60 g de graines de courge
60 g de noix
60 g de graines de tournesol
30 g de graines de sésame
1 càs de cumin
1 càc de fleur de sel / sel fin
1 càc de piment ou paprika fumé
1 blanc d'œuf
60 ml d'huile d'olive
1 càs de sirop d'agave

Le velouté

Éplucher et laver les légumes. Tailler l'ensemble des légumes en morceaux de taille moyenne. Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive et le cumin, puis ajouter le reste des légumes et laisser cuire pendant quelques minutes en remuant régulièrement. Peler et ajouter les gousses d'ail. Verser le bouillon. Saler, poivrer, porter à ébullition et laisser cuire pendant 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajuster le volume d'eau selon la consistance souhaitée, réserver de côté pour rectifier si besoin. Passer au mixeur. En option, ajouter un peu de crème de coco ou de crème fraîche avant de servir.

Le granola salé

Préchauffer votre four à 175°C.
Mélanger les flocons d'avoine, les noix, les graines et les épices. Ajouter le blanc d'œuf, l'huile d'olive et le sirop d'agave, bien mélanger.
Répartir le mélange sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner 25 à 30 minutes en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce que le granola soit doré.
Laisser totalement refroidir le granola salé sur la plaque avant de le déguster. Il se conserve 2-3 semaines dans un bocal hermétique.

Végan | 20min | 25 à 30min | 6

Ingrédients

6 grosses pommes de terre fermes
500 g de champignons
2 oignons
4 gousses d'ail
Huile d'olive
Sel
Poivre
Origan séché
Persil
Option : 100 g de fromage

1
Préchauffer votre four à 200°C.

2
Laver soigneusement les pommes de terre, puis faire des incisions sur le dessus pour les ouvrir en forme de croix sans les couper complètement.

3
Badigeonner les pommes de terre d'huile d'olive, les saupoudrer de sel et d'origan séché. Placer les pommes de terre sur une plaque de cuisson et faire cuire au four pendant environ 45 minutes à 1 heure, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres à l'intérieur.

Préparation de la farce
Émincer l'ail, hacher l'oignon et les champignons. Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter ensuite les champignons et les faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres. Assaisonner avec du sel et du poivre.Une fois les pommes de terre cuites, les retirer du four. Farcir chaque pomme de terre avec le mélange de champignons (option : ajouter des morceaux de fromage sur le dessus). Remettre les pommes de terre farcies au four pendant quelques minutes. Saupoudrer de persil frais haché avant de servir.

ASTUCE

Pour une version à la viande, utiliser un reste de palette rôtie, de viande de pot au feu...
Si les champignons rendent trop d'eau à la cuisson, vous pouvez l'utiliser comme un bouillon de légumes.



POMMES DE TERRE FARCIES AUX CHAMPIGNONS



Plat – Automne

Végétarien 40min 20min 6

Ingrédients

6 courges jack be little
300 g de champignons de Paris
2 poireaux
200 g tomme de vache râpée
1 bouquet de persil
1 gousse d'ail
1 petit pot de crème (125g)
Huile d'olive
2 échalotes
2 càs de vin blanc
Sel
Poivre

1

Cuire les Jack Be Little 5 minutes à la vapeur, couper les chapeaux et vider les courges. Emincer les échalotes, les poireaux, les champignons et le persil.

2

Faire revenir les poireaux et les échalotes, saler, poivrer, déglacer au vin blanc. Ajouter les champignons, l'ail et le persil, ajouter la crème et laisser réduire pour que la préparation ne soit pas trop liquide. Ajuster l'assaisonnement.

3

Préchauffer le four à 180°C. Garnir chaque petite courge du mélange, saupoudrer de fromage râpé et laisser cuire 20 minutes au four.

JACK BE LITTLE AUX POIREAUX ET AUX CHAMPIGNONS



HACHIS DE POTIMARRON AUX LENTILLES

Végétarien | 45min | 40min | 6

Ingrédients

1 gros potimarron
6 pommes de terre
6 champignons de Paris
4 carottes
2 oignons jaune
3 gousses d'ail
30 cl de lait
300 g de lentilles vertes
1 bouillon de légumes (ou 1 cube)
1 pincée de cumin
1 pincée de muscade
Huile d'olive
Sel
Poivre

1

Éplucher le potimarron et ôter la partie centrale. Couper la chair en dés. Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux. Mettre le tout à cuire à la vapeur environ 15 minutes.
Écraser au presse-purée.
Placer cette purée dans une casserole et faire chauffer sur feu doux. Ajouter de l'huile d'olive et 10 cl de lait. Mélanger et laisser chauffer quelques instants tout en remuant, afin que la purée épaississe.

2

Hors du feu, saler, poivrer et ajouter le cumin et la muscade. Réserver. Préchauffer le four à 180°C. Éplucher les carottes et les champignons et les couper en dés. Peler et émincer l'oignon. Hacher l'ail. Dans un faitout, verser les lentilles, les dés de carotte, l'oignon, l'ail et le bouillon. Faire cuire à couvert dans 50 cl d'eau jusqu'à ce que l'eau s'évapore.

3

Si les lentilles sont encore dures quand toute l'eau s'est évaporée, en ajouter régulièrement jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée.
Réduire alors le feu, ajouter les dés de champignons et verser le lait restant.
Laisser évaporer tout en remuant régulièrement délicatement. Verser la préparation aux lentilles dans des ramequins individuels. Tapisser le dessus avec la purée. Étaler et lisser à l'aide d'une maryse. Enfourner 40 minutes.

Végétarien | 30min | 35 à 40min | 6

Ingrédients

1 pâte sablée
100 g beurre doux ramolli à température ambiante
75 g sucre cassonade
2 œufs moyens à température ambiante
120 g poudre d'amande
40 g crème liquide
0,5 càc d'extrait naturel de vanille
1 pincée de sel
5-6 demi-poires

1

Battre le beurre mou et le sucre cassonade jusqu'à obtenir un mélange bien crémeux. Ajouter les œufs préalablement battus, la poudre d'amande, la crème liquide, la vanille et le sel, puis battre le tout.

2

Couper les poires en fines tranches. Verser la crème d'amande sur le fond de tarte et lisser. Déposer les demi-poires sur la tarte.

3

Enfourner à 180°C pour 35-40 minutes environ. La tarte doit être bien dorée sur le dessus. Hors du four, démouler la tarte et laisser tiédir.



TARTE POIRE AMANDINE



CARROT CAKE

Végétarien | 15min | 30 à 40min | 6

Ingrédients

200 g de carottes
(environ 2 carottes moyennes)
2 œufs
200 g de cassonade
150 g de farine
150 g d'huile neutre
(pépins de raisin)
50 g de cerneaux de noix
concassés ou amandes
1/2 càc de levure
1/2 càc de sel
1 càc de cannelle
1/2 cm de gingembre
frais à râper

GLAÇAGE

225 g de fromage frais
(cream cheese)
à température ambiante
90 g de beurre doux à
température ambiante
90 g de sucre glace
le zeste d'une orange

1
Préchauffer votre four à 175°C. Blanchir les œufs et le sucre. Incorporer le zeste d'une orange, la muscade, la cannelle et l'huile. Mélanger le tout avec le fouet.

2
Ajouter la farine et la levure, fouetter jusqu'à obtenir une pâte lisse.
Ajouter les carottes râpées, les noix concassées. Mélanger au fouet doucement jusqu'à obtenir une pâte homogène.

3
Huiler et fariner légèrement le moule et verser la préparation. Enfourner 30 à 40 minutes à 175°C. Piquer le gâteau pour vérifier qu'il soit cuit. Démouler le cake refroidi.

4
Pour le glaçage, fouetter le beurre doux une minute, puis ajouter le fromage frais. Battre les deux ingrédients pendant deux minutes pour obtenir une consistance crémeuse et homogène. Ajouter le sucre glace et le zeste de l'orange. Réserver au frais. Étaler le glaçage sur le cake refroidi et réserver au frais avant de servir.

ASTUCE

Le carrot cake aime le froid, il peut être réalisé la veille.

Tous droits réservés - Coop 5 pour 100 - 33 route de Trouville - 14000 Caen
Achevé d'imprimé en 2024
Dépôt légal : Décembre 2024
Imprimé par : RÉGION NORMANDIE- Abbaye-aux-Dames - Place reine Mathilde CS 50523 - 14035 Caen Cedex - France

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

REMERCIEMENTS

Un grand merci à tous ceux qui ont sélectionné les recettes, les ont relues, partagé leurs astuces, cuisiné et dressé les plats, les ont goûtés ceux qui ont tenu un pot à lait, photographié, financé, coordonné.

Merci à la ressourcerie de la Coop 5 pour 100 pour la fourniture de tout l'art de la table.

Merci à nos fournisseurs locaux pour la qualité de leurs produits et à Cédric de CS Agence pour l'infographie.







Se régaler tout en soutenant l'environnement et l'économie locale, c'est facile avec ce livret exclusif de la Coop 5 pour 100 ! Vous y trouverez des recettes faciles et gourmandes pour cuisiner selon les saisons à partir de produits locaux. Et en bonus, des petites astuces zéro gaspi !

9 782959 742200

5 POUR 100

RÉGION NORMANDIE

Cofinancé par l'Union européenne