



RÉCAP' DES RECETTES

Réalisées dans le cadre
des enseignements transversaux



Bruno Courdec



Recette pour 1 à 2 personnes

Concombre à la menthe fraîche 1 concombre quelques feuilles de menthe 10 cl de yaourt à la grecque sel et poivre	Éplucher le concombre et le râper. Mettre du sel par dessus et laisser dégorger 15 mn. Vider l'eau en pressant le concombre et ajouter le yaourt, la menthe ciselée et assaisonner au poivre. Bien mélanger et mettre au frais quelques heures.
---	---

10 mn de préparation avec un temps de salage de 15 mn

+ 2 SAVEUR / utiliser une crème fermière, un sel gris et un concombre d'été
C-FACILE / on peut râper le concombre, ajouter un peu d'ail et un yaourt pour réaliser un tzatziki
C-BON / servir à la façon cuisine Indienne pour adoucir une préparation épicée

Le Dahl Indien (sauce aux légumineuses et épices) 100 g de lentilles corail 1 oignon 1 gousse d'ail 1 carotte 15 cl de coulis de tomate 20 cl d'eau gingembre frais épices : curry, cannelle, piment 1 citron (facultatif) Crème de coco huile d'olive sel et poivre Manger le dahl avec un riz basmati : cuire 70 g de riz sec avec deux fois son volume d'eau à feu moyen dans une casserole avec un couvercle. Ne pas remuer durant la cuisson	Éplucher l'oignon et l'ail. Laver la carotte. Peler le gingembre pour enlever la peau. Écraser l'ail et râper le gingembre. Découper l'oignon et la carotte en petits dés. Dans une petite casserole, mettre une c.à s. d'huile d'olive, faire dorer les légumes quelques minutes avec 1 c. à c. de curry, de la cannelle et du piment. Ajouter l'eau, la tomate, l'ail et le gingembre, les lentilles. Mettre un couvercle et cuire 15 minutes à feu doux. Assaisonner sel et poivre. Verser une cuillère à soupe de crème de coco à la fin de la cuisson. Vous pouvez ajouter un jus de citron au moment de manger.
---	---

10 mn de préparation

20 mn de cuisson

+ 2 SAVEUR / torrifier des graines de cumin, de moutarde avant de mettre d'huile dans la casserole
C-FACILE / utiliser la sauce dahl en tartinaide froide dans un sandwich
C-BON / servir avec des tranches d'ananas et de bananes rôtis au ghee (beurre clarifié indien)

Recette pour 2 personnes

Étouffée de légumes d'automne

1/2 potimarron
1 poireau
1 gousse d'ail
herbes de Provence
sel et poivre

Laver le potimarron et le poireau.
Émincer finement le poireau. Couper le potimarron en dés. Mettre le poireau émincé dans la casserole, ajouter un peu de sel et de thym, ajouter les dés de potimarron. Verser un demi verre d'eau par dessus. Couvrir et démarrer la cuisson à feu fort quelques minutes. Réduire et cuire à feu doux à couvert, sans ouvrir et sans remuer pendant 15 minutes.
Tester les légumes pour leur cuisson, mélanger ensuite pour manger.

*15 mn de préparation
30 mn de cuisson*

+ 2 SAVEUR / faire cette préparation avec des légumes de saison, garder la peau des légumes quand c'est possible

C-FACILE / varier les plaisirs en variant les légumes à chaque saison

C-BON / utiliser du fenouil ou de l'oignon à la place du poireau, les courgettes, pommes de terre ou carottes à la place du potimarron

Le boulgour aux raisins et pois chiches

100 g de boulgour gros de blé
40 g de raisins secs
80 g de pois chiches
sauce soja
huile d'olive
sel et poivre

Mesurer le volume de boulgour. Mesurer 2 fois son volume en eau. Faire chauffer le boulgour à sec durant quelques minutes, ajouter l'eau bouillante et assaisonner avec de la sauce soja.
Cuire à feu doux, à couvert, sans remuer durant 10 minutes. Arrêter la cuisson, ajouter par dessus le boulgour les raisins et pois chiches. Remettre le couvercle et attendre 10 minutes.
Mélanger l'ensemble en ajoutant de l'huile d'olive, sel et poivre.

*5 mn de préparation
20 mn de cuisson*

+ 2 SAVEUR / mettre du curcuma en poudre dans l'eau de cuisson

C-FACILE / cuire de la même façon le quinoa

C-BON / remplacer l'huile d'olive par un bon beurre salé, ajouter un jus de citron.....

Recette pour 2 personnes

<p>Galettes ou croquettes de haricots rouges</p> <p>200 g de haricots rouges cuits égouttés 1 œuf 1 oignon 1 demi carottes 1 gousse d'ail 2 cuillères à soupe de tomate concassée épices chili 100 g de chapelure 1 cuillère à soupe de sauce soja 1 cuillère à soupe d'huile d'olive Sel et poivre</p>	<p>Éplucher l'oignon et l'ail. Couper finement oignon et carotte. Mettre un peu d'huile d'olive dans une casserole, ajouter oignon et carotte. Faire suer quelques minutes à feu vif, ajouter la tomate, l'ail écrasé et les épices. Cuire 10 mn à feu doux avec un couvercle.</p> <p>Écraser les haricots rouges à la fourchette avec l'œuf, la base aromatique chili et le soja.</p> <p>Ajouter la chapelure et malaxer tout pour avoir une pâte homogène.</p> <p>Dans une poêle mettre l'huile à chauffer, ajouter la préparation avec un cercle (galettes) ou en petites tas à la cuillère (croquettes).</p> <p>Faire cuire quelques minutes à la poêle de chaque côté.</p>
--	---

10 mn de préparation

10 mn de cuisson

+ 2 SAVEUR / utiliser des épices en graines (cumin, coriandre, aneth) et ajouter du paprika en poudre, utiliser un piment frais en saison

C-FACILE / les cuire au four pour une grande quantité

C-BON / utiliser du fenouil à la place des oignons, de la tomate fraîche en saison

<p>Le gâteau au chocolat sans gluten</p> <p>200 g de haricots rouges cuits égouttés 100 g de sucre roux 3 œufs 30 g de cacao amer 100 % 3/5 g environ de graines de pavot bleu 40 g d'huile d'olive papier sulfurisé</p>	<p>Préchauffer le four à 160°C.</p> <p>Chauffer les haricots rouges avec le sucre pour les écraser plus facilement.</p> <p>Séparer les jaunes des blancs d'œuf.</p> <p>Ajouter les jaunes, le cacao et l'huile. Monter les blancs en neige et les incorporer.</p> <p>Mettre la pâte dans un moule chemisé avec du papier sulfurisé pour faciliter le démoulage. Saupoudrer avec du pavot bleu.</p> <p>Cuire au four environ 20 mn.</p>
---	--

10 mn de préparation

20 mn de cuisson

+ 2 SAVEUR / mettre des pépites de chocolat, des morceaux de noix... dans la pâte

C-FACILE / remplacer les haricots rouges par des pois chiches, lentilles ou pois cassés.

C-BON / remplacer l'huile d'olive par un bon beurre salé pour un effet brownie, ajouter de la poudre d'amandes ou de noisettes...

Recette pour 1 à 2 personnes

Paella aux algues

1 oignon
1 morceau de fenouil (50 g)
1 carotte moyenne (80g ù)
1 tasse de riz demi complet (au moins 100 g)
1 c. à s. d'algues en paillettes
quelques tranches de chorizo ou tofu mariné
4 cuillères à soupe de tomates concassées en
boite en hors saison ou fraîches en été
2 c. à s. de petits pois
2 tasses d'eau bouillante
1 c. à c. de mélange curcuma,paprika et piment ,
Sel et poivre.

Découper l'oignon, le fenouil et la carotte en petits dés.

Mettre deux c. à s. d'huile , ajouter les légumes et les épices en poudre, faire suer à feu vif quelques minutes à couvert.

Ajouter le riz, la tomate et les algues, mouiller avec l'eau bouillante, saler et poivrer, cuire à couvert.

Après 10 minutes de cuisson ajouter les tranches de chorizo et les petits pois.

Couvrir et laisser mijoter doucement encore 5 minutes.

15 mn de préparation

15 mn de cuisson

+ 2 SAVEUR / utiliser des produits frais de saison

C-FACILE / varier les épices, remplacer le riz par du vermicelle (cuisson plus courte)

C-BON / remplacer le chorizo par des champignons, mettre quelques crevettes entières....

Crème coco

25 cl de lait de riz coco
1 œuf
40 g de sucre roux
10 g de maizéna
Poudre de coco

Faire chauffer la boisson riz coco jusqu'à ébullition.

Dans un saladier casser l'oeuf, ajouter le sucre et battre au fouet. Ajouter la fécule de maïs, bien mélanger pour assimiler la fécule.

Verser la boisson bouillante sur l'appareil, remettre dans la casserole et cuire jusqu'à ébullition.

Verser dans le bol. Saupoudrer de poudre de coco.

10 mn de préparation

10 mn de cuisson

+ 2 SAVEUR / ajouter du chocolat à fondre dans le lait

C-FACILE / très rapide ce dessert se fait en quelques minutes et demande quelques heures avant d'être consommé.

C-BON / avec d'autres boissons type avoine, riz amande.....

Recette pour 1 à 2 personnes

HOMMOUS	
100 g de pois chiches égouttés jus de cuisson 1 gousse d'ail épluchée jus d'un demi citron 1 grosse cuillère à soupe de purée de sésame huile d'olive Sel, poivre et cumin	Mixer les pois chiches avec l'ail, le jus de citron, la purée de sésame, le sel poivre et cumin, et l'huile d'olive. Ajouter du jus de cuisson ou de l'eau pour rendre la texture plus fine.
BISCUITS AU CUMIN	
Pâte à tarte 40 g d'eau 25 g d'huile d'olive 100 G de Farine T65 % sel 1 cuillère à café de cumin ou autre épices papier sulfurisé	Dans un saladier verser l'eau, l'huile, le sel et le cumin et faire une émulsion à la fourchette. Ajouter la farine en une fois, mélanger à la fourchette pour faire une boule. Ne pas malaxer la pâte. Étendre la pâte sur du papier sulfurisé. Pré découper les biscuits. Cuire 20 mn.

+ 2 SAVEUR / ajouter de l'emmental râpé sur les biscuits

C-FACILE / pour une pâte sans gluten remplacer la farine de blé par de la farine de riz, dans ce cas ajouter un œuf dans la pâte en baissant la quantité d'eau

C-BON / avec des légumes de saison en bâtonnets, du pain frais ou grillé

Pommes cuites façon Streusel	
3 pommes 50 g de raisins secs 50 g de flocons d'avoine caramélisés (granola) avec du cacao 20 g de beurre doux cannelle en poudre	Laver les pommes et garder leur peau (si pas traitées). Couper les pommes en quartiers, ajouter la cannelle et les mettre dans une petite casserole avec 2 c. à s. d'eau. Couvrir et cuire à feu doux pour obtenir des beaux morceaux de pommes cuites. Ajouter le beurre en fin de cuisson et les raisins secs. Utiliser un « granola » du commerce ou faites le en mélangeant des flocons d'avoine avec du sucre, puis chauffer à la poêle ou au four pour caraméliser. Ajouter les pépites de chocolat à la fin. Dans une boîte à emporter mettre les pommes cuites puis ajouter par dessus le « streusel » . Déguster tiède ou froid

10 mn de préparation

10 mn de cuisson

+ 2 SAVEUR / utiliser des produits de qualité et locaux (pommes de fruitiers AB, sucre roux, granola fait maison)

C-FACILE / très rapide ce dessert se fait en quelques minutes

C-BON / mélanger pommes et poires en saison, faire en été avec des fruits rouges, utiliser de l'huile de coco à la place du beurre

Recette pour 1 à 2 personnes

<p style="text-align: center;">MAKIS végétariens</p> <p>120 g de riz rond blanc 2 feuilles de nori vinaigre de riz 1 c. à c. de sucre 50 g de carottes 1/2 avocat fromage à tartiner graines de sésame Sel, poivre matériel : papier sulfurisé</p> <p>SAUCE pour makis sauce soja eau miel</p> <p>Mettre 5 cl de sauce soja, 2 cl d'eau et une petite cuillère de miel.</p>	<p>Cuire le riz : Mesurer le volume de riz, ajouter deux fois son volume d'eau et un peu de sel. Cuire à couvert jusqu'à évaporation totale de l'eau. Arrêter le feu et laisser encore « gonfler le riz » quelques minutes en ajoutant 2 c.à s. de vinaigre de riz sucré. Préparer de la carotte râpée, ajouter des graines de sésame et un peu de moutarde « wasabi ». faire mariner quelques minutes. Découper l'avocat en tranches fines. Poser sur la table une feuille de papier sulfurisé un peu plus grande que la feuille de nori. Poser la feuille de nori, étaler aux trois quarts le riz parfumé chaud, tartiner avec le fromage et mettre au centre une ligne de carottes et des tranches d'avocat. Rouler la feuille de nori sans serrer trop fort, mais fermement pour faire adhérer le riz avec le nori. Laisser reposer au frais quelques heures avant de découper en tranches de 2 cm.</p>
---	---

+ 2 SAVEUR / ajouter du saumon ou de la truite fumée, poisson cru extra frais...
C-FACILE / les makis se conservent plusieurs jours au réfrigérateur, et leur goût se développe.
C-BON / servir en apéritif, ou faire un repas complet avec un thé fumé

<p style="text-align: center;">Crème au citron</p> <p>20 cl de boisson d'avoine 40 g de sucre roux 2 bouchons de pulco citron zest de citron 1 œuf 1 c. à s. bombée de fécule de maïs 1/2 c. à c. d'agar agar</p>	<p>Mélanger à froid la boisson d'avoine avec la moitié du sucre, le pulco, l'agar agar. Faire chauffer et monter à ébullition durant 1 minute. Dans un saladier blanchir l'oeuf avec le sucre, ajouter la fécule de maïs et bien la mélanger. Verser le liquide bouillant sur le mélange précédent, remettre à bouillir 30 secondes. Ajouter le zest de citron, mélanger. Verser en ramequins.</p>
--	--

+ 2 SAVEUR / utiliser un jus de citron bio, ou un citron vert
C-FACILE / très rapide ce dessert se fait en quelques minutes
C-BON / sur un fond de tarte pour réaliser une tarte citron

<p style="text-align: center;">Salade de chou rouge aux graines grillées</p> <p>150 g de chou rouge Vinaigre de cidre Huile d'olive 30 g de graines de tournesol grillées sauce soja sel et poivre</p>	<p>Découper finement le chou rouge, verser deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre, sel et poivre, huile d'olive. Sur une plaque au four mettre à griller les graines quelques minutes. Sortir du four, ajouter de la sauce soja et remettre au four quelque minutes. Ajouter les graines sur le chou.</p>
---	--

+ 2 SAVEUR / faire mariner le chou depuis la veille
C-FACILE / conservation plusieurs semaines du chou dans un frigo
C-BON / le chou est excellent en crudité tout au long de l'année et bon pour la santé, économique ++

