

TARTINADES

A déguster en apéritif avec du pain, ou des crackers.

Houmous

pour 4 personnes

- une boîte de 400 g de pois chiches cuits
- 1 cuillère à soupe de Tahin (purée de sésame)
1 cuillère à café de cumin en poudre
- Jus d' 1/2 citron
- 1/2 cuillère à café de sel fin
- 50 ml d' huile d'olive

Egoutter la boîte de pois chiche en gardant un fond de jus pour faciliter le mixage.

Mettre dans un robot mixeur ou blinder les pois chiches et le fond de jus en incorporant le tahin, le cumin et le sel.

Commencer à mixer puis incorporer ,en laissant le robot mixeur tourner, le jus de citron et l 'huile d'olive .

Déco : vous pouvez parsemer votre bol de houmous avec des graines de sésame, un filet d'huile d'olive ou du cumin en graines.

Mousse de betteraves

pour 4 personnes

- un paquet de 400g de betteraves cuites sous vide
- un yaourt
- une gousse d'ail
- ciboulette (facultatif)
- sel, poivre
- une pointe de piment d'Espelette
- 25 ml d'huile d'olive

Egoutter les betteraves et couper les en 4.

Sortir le yaourt pour qu'il ne soit pas trop froid.

Eplucher la gousse d'ail, en enlevant le germe, et couper la en 4.

Remplir le bol mixeur de votre robot avec les betteraves coupées , l'ail , les condiments et le yaourt.

Mixer. Rajouter l huile à la fin.

Couper avec un ciseau la ciboulette et l incorporer à la purée. Gardez en un peu pour la décoration finale.



ENTREES

Lentilles Arlequin

pour 4 personnes

- 240 g de lentilles vertes
- 350 g de carottes
- 1 orange
- 1 oignon nouveau ou 1 échalote
- 1/3 bouquet de persil
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1 cuillère à café de graines de fenouil
- 1 cuillère à café de sel fin
- 40 ml d'huile d'olive

Cuire les lentilles avec un départ à l'eau froide, lorsque l'eau est à ébullition laisser cuire 15 minutes à découvert. A mi cuisson (environ 10 minutes) ajouter 1/2 cuillère à café de gros sel. Egoutter les , et refroidir immédiatement à l'eau froide. Mettre dans une passoire et réserver. Pendant la cuisson des lentilles, commencer à éplucher les carottes, puis râper les. Couper l'orange en dés en gardant le jus. Couper finement l'oignon nouveau ou ciseler l'échalote. Hacher le persil.

Lorsque les lentilles sont refroidies, mélanger dans un saladier tous les ingrédients. C'est prêt.

Astuce : cuire les lentilles la veille pour gagner du temps le lendemain lors de l'élaboration de cette recette. On peut remplacer les graines de fenouil par du fenouil frais lorsque c'est la saison, et le persil par de la coriandre. A vous de tester et de varier votre recette de salade de lentilles !

Méli Mélo de crudités automne/hiver

pour 4 personnes

- 400 g de chou rouge
- 2 pommes
- 1/2 citron
- 50 g de noix

Laver le chou, puis émincer le finement au couteau, ou au robot (coupe la plus fine) ou à la mandoline (attention aux doigts!!). Couper les 2 pommes bio en dès ou éplucher les avant et les mélanger avec un demi jus de citron afin d'éviter qu'elles ne s'oxydent (deviennent marrons). Casser les noix pour en garder les cerneaux. Mélanger tous les ingrédients et assaisonner avec une vinaigrette à base de vinaigre de cidre . **NB :** le gomasio se marie très bien avec le chou, il peut remplacer les noix.

PLATS

Soupe de courge curry coco

pour 4 personnes

- 800 g de courge (butternut, potimarron, courge musquée)
- 1 oignon
- 200 ml de lait de coco
- 1 cuillère à café de curry
- un peu d'huile d'olive
- sel, poivre

Eplucher et couper la courge en gros dés. **NB** : le potimarron n'a pas besoin d'être épluché , la peau fond à la cuisson !

Eplucher l'oignon et le couper grossièrement.

Mettre un fond d 'huile à chauffer dans une casserole, y verser l'oignon. Faire revenir 5 minutes, puis ajouter le curry. Lorsque le parfum se dégage bien, ajouter les dès de courge, le sel puis de l'eau à hauteur des légumes.

Couvrir et faire cuire) à couvert jusqu'à ce que la courge soit tendre (piquer le couteau pour vérifier).

Lorsque les légumes sont cuits, éteindre le feu. Mixer la soupe. Puis ajouter **sans cuire** le lait de coco et le poivre. Déguster aussitôt .

Galettes de courgette à la menthe et au chèvre

pour 4 personnes

- 400 g de courgettes
- 1/2 oignon
- 200 g de farine
- 2 œufs
- 1/4 de cuillère de bicarbonate
- 100 g de chèvre
- 4 branches de menthe
- 1 cuillère à café de sel fin
- 1/4 cuillère à café de poivre
- un peu d'huile d'olive ou de tournesol

Laver puis râper les courgettes. Ciseler l'oignon finement. Ciseler la menthe.

Préparer la pâte en mélangeant aux légumes et herbes crus, les 2 œufs entiers. Puis incorporer la farine et le bicarbonate petit à petit (la courgette va rendre son jus ce qui va faciliter le mélange). Assaisonner.

Incorporer à la fin le chèvre couper en dés.

La texture doit être au plus liquide celle d'un mélange à cake.

Chauffer une poêle avec un fond d'huile, faire des tas à l'aide de 2 cuillères à soupe dans la poêle pour former des galettes. Cuire des 2 côtés en les faisant dorer. Les galettes doivent légèrement gonfler. A manger chaud ou froid avec une sauce au yaourt

DESSERTS

Tiramisu figues/spéculoos

pour 6 à 8 personnes

- 500 g de mascarpone
- 500 g de fruits (figues)
- 100 g de sucre
- 1 paquet de spéculoos (200g environ)
- 1 tasse de café + 1cuillère à soupe d'Amaretto (= alcool d'amande, facultatif)
- 3 jaunes d'oeufs
- 3 blancs d'oeufs
- cacao en poudre

Faire un café et le laisser refroidir.

Blanchir les jaunes d'oeufs avec le sucre.

Préparer les fruits en les coupant finement.

Ajouter le mascarpone au mélange, puis monter les blancs en neige.

Incorporer doucement à l'aide d'une spatule.

Préparer un plat et placer en fond les biscuits spéculoos trempés dans le café.

Disposer la moitié des morceaux de fruits.

Ajouter ensuite une couche du mélange. Puis recommencer chaque opération une fois, pour finir avec la crème.

Mettre au frigo au moins 4h, ou faire la veille.

Avant de servir saupoudrer de cacao, à l'aide d'une passoire très fine.

Crème soja maison au chocolat

pour 10 personnes

- 1L de lait de soja
- 70 g de fécule de maïs ou maïzena
- 80 g de sucre
- 200 g de chocolat
- 1 cuillère à soupe de cacao maigre en poudre

Mélanger la fécule, le sucre , le cacao avec un peu de lait dans un saladier juste pour délayer le mélange avec un fouet.

Faire chauffer le lait dans une casserole.

Lorsque le lait arrive à ébullition, verser le dans le saladier . Mélanger. Puis remettre dans la casserole à feu moyen, remuant sans cesse . Le mélange va s'épaissir. Attendre encore 5 min chauffer (petites bulles) tout en remuant puis verser le contenu dans le saladier.

Ajouter ensuite le chocolat qui va fondre avec la chaleur de la crème.

Laisser refroidir puis mettre au frigo.

Si vous aimez la texture « flan » , verser alors à cette étape directement votre mélange dans des verrines individuelles, ou garder la crème dans le saladier, elle va figer au frigo.

Si vous aimez la texture plutôt « danette », alors sortir le mélange refroidi au frigo et le passer au bol mixeur avant de servir dans des verrines.

Cake carottes/noisettes sans gluten

pour 8 personnes

- 300 g de carottes
- 3 oeufs
- 100g de sucre
- 75 g de farine de riz
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- 180 g de noisettes
- 1 cuillère à café de cannelle
- 75 ml d'huile de tournesol

Laver, éplucher puis râper les carottes.

« Blanchir » les œufs avec le sucre (cela veut dire mélanger les œufs avec sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse). Ajouter l'huile.

Concasser les noisettes et en réduire une partie en poudre.

Incorporer la farine et le bicarbonate au mélange blanchi.

Rajouter les carottes et la totalité des noisettes .

LES GRAINES GERMEES

POURQUOI FAIRE SES GRAINES GERMEES ???

La germination transforme la graine et entraîne toutes une série de modifications positives :

- les enzymes permettent une pré-digestion
- l'amidon est transformé en composants (sucres) plus simples à assimiler
- les taux de vitamines et d'oligo-éléments bio-disponibles augmentent ainsi que les agents purificateurs, guérisseurs et reconstituteurs des cellules.

- Les graines germées, une bombe de vitalité !

Elles font partie des aliments dit « **biogéniques** », ce sont les aliments **qui regorgent le plus d'énergie et de vitalité** ! Chaque graine possède en elle le potentiel énergétique nécessaire pour faire naître une plante ou un arbre entier, **les graines germées sont donc de véritables condensés de vie.**

- Les graines germées, une explosion de micro-nutriments

Les graines germées sont très nutritives et abondent de **vitamines** (C, A, E, D, K, complexe des vitamines B) et de **minéraux** (phosphore, calcium, magnésium, potassium, fer...) ! C'est aussi une très bonne **source d'antioxydants, d'acides aminés bio-disponibles** et **de fibres alimentaires.**

De plus vous devez savoir que **les graines germées possèdent beaucoup plus de micro-nutriments** (vitamines, minéraux, enzymes...) **que leurs versions non germées.**

- Les bienfaits santé des graines germées

A noter que chaque graine possède ses propres caractéristiques et ses propres bienfaits spécifiques. Certaines seront très bénéfiques pour votre cœur, vos reins, votre foie, votre circulation, pour l'élimination et le nettoyage du corps, pour le travail intellectuel, certaines sont aussi très prisées des sportifs par exemple...

Il existe toutefois des graines très polyvalentes qui seront parfaites si vous vous lancez dans la culture de graines germées...

Les graines que vous pouvez faire germer :

- **Graines de légumes et de fines herbes** : alfalfa, radis, carotte, brocoli, fenouil, basilic, persil...
- **Graines de céréales et pseudo céréales** : blé, orge, seigle, épeautre, avoine, quinoa, sarrasin, millet...
- **Graines de légumineuses** : lentilles, haricots mungo (soja vert), pois chiches, ...
- **Graines d'oléagineuses** : tournesol, sésame, amande, noisette...

Attention toutefois aux graines germées d'aubergine, de rhubarbe et de tomate elles sont toxiques et impropres à la consommation humaine

Les graines pour débiter sont des graines germées de référence, complètes, puissantes et polyvalentes comme le Fenugrec/ Alfafa(luzerne)/lentilles (toutes sortes) *Quinoa*/Tournesol/ Radis noir

COMMENT FAIRE SES PROPRES GRAINES GERMEES ?

Vous aurez besoin :

- de **GRAINES** à germer (les acheter en magasin bio)
- d'un simple **GERMOIR à graines** (en magasin bio ou sur internet) que vous pouvez aussi fabriquer vous-même à l'aide d'un grand bocal, d'une compresse de gaze ou d'un carré de mousseline et d'un élastique. **Photo**
- un torchon pour les premiers jours de germination



Suivez ces 5 étapes :

1. Choisissez vos graines

Mettre 2 cuillères à soupe de graines dans un bocal et recouvrir d'eau.

2. Trempage :

 Trempez les graines dans de l'eau pendant 1 nuit.

Cela aura pour effet de réveiller la graine et lui permettre de débiter sa germination.

3. Recouvrez le bocal avec le carré de mousseline ou de gaze, en le fixant avec l'élastique. Videz l'eau de trempage puis rincez les graines sous le robinet, avec de l'eau fraîche mais pas trop froide

4. Faites germer vos graines.

Placez le bocal tête en bas et incliné à 45°, par exemple en le posant sur un égouttoir à vaisselle. Laissez-le dans une pièce bien tempérée et recouvrez-le avec un torchon pour le préserver de la lumière. Les graines doivent être bien réparties le long du bocal, et pas entassées contre la toile moustiquaire : elles ont besoin de respirer pour germer.

5. **Rinçage** : Rincez-les à nouveau environ une à deux fois par jour (selon la saison). Le temps de germination varie de 1 à 5 jours selon les graines. **Voir tableau**

En ce qui concerne les graines qui libèrent au bout de quelques jours une enveloppe extérieure ou petite peau qui entourait la graine, prévoyez un "bain de nettoyage" dans un saladier permet de retirer facilement une majorité des enveloppes qui vont venir flotter à la surface de l'eau.

Une fois que le germe des graines mesure plus de 0,5 cm vous pouvez les manger ou patienter et attendre les jeunes pousses vertes!



Attention : Ne faites pas cuire vos graines germées, elles perdraient l'ensemble de leurs bienfaits !

Tableau de germination

Variétés	Nombre d'heures de trempage	Longueur de la pousse à la récolte (en cm)	Prêts (en jours)
Alfalfa (Luzerne)	4 - 8	2,5 - 4	3 - 7
Amande	12	0	1
Amarante	1 - 3	0,5	1 - 3
Aneth	6 - 8	2 - 3	4 - 8
Avoine	12	0,5 - 1,5	2 - 3
Azuki	14 - 18	1 - 2,5	3 - 5
Blé	12	0,5 - 1,5	2 - 3
Brocoli	4 - 6	2,5	4 - 6
Carotte	8 - 12	4	8 - 9
Céleri	4 - 6	2	8 - 10
Chou	4 - 6	2,5	4 - 6
Courge - citrouille	6 - 8	0,5	1 - 3
Cresson	0 - 1	3 - 4	3 - 7
Epeautre	8 - 12	0,5 - 1,5	3
Epinard	4 - 6	2	5 - 8
Fenugrec	6 - 10	1,5 - 2,5	2 - 5
Fève blanche ou Lima	12	2,5	1 - 3
Haricot mungo	10 - 16	1 - 5	3 - 4

(Soja vert)			
Kamut®	12	0,5 - 1,5	2 - 3
Lentille	8 - 12	1 - 2,5	2 - 5
Lentille corail	6	1	2 - 4
Lin	0 - 1	0,5 - 4	2 - 5
Maïs	12 - 20	1,5	3 - 4
Millet entier	8 - 10	0,5	3 - 5
Moutarde	0 - 4	2,5 - 4	2 - 6
Orge	8 - 12	0,5 - 1,5	3 - 4
Poireau	10 - 12	3 - 4	10 - 15
Pois chiche	14 - 18	0,5 - 2,5	3
Pois vert	12 - 18	1,5	2 - 3
Pourpier	0 - 1	3 - 4	3 - 6
Quinoa	1 - 3	0,5 - 3	1 - 2
Radis	5 - 6	2,5	3 - 6
Riz non décortiqué	12 - 18	0,5 - 2	3 - 6
Sarrasin décortiqué	½ - 1	0,5	1 - 3
Seigle	8 - 12	0,5 - 1,5	2 - 3
Sésame non décortiqué	4 - 6	0 - 0,5	1 - 2
Tournesol décortiqué	4 - 6	0 - 1,5 ou 4	1 ou 2
Trèfle	3 - 6	2,5 - 4	3 - 7
Triticale	8 - 12	0,5 - 1,5	2 - 3