

ATELIER CUISINE

GROUPEMENT D'ACHAT
LES BIOTINEUSES

LE 14 JUIN



SOMMAIRE DES RECETTES



SANS GLUTEN

*

CÂC = CUILLÈRE À CAFÉ

CÂS = CUILLÈRE À SOUPE

ENTRÉES

Rillettes de lentilles vertes & crackers à la farine de
pois chiches

Salade “pleine de couleurs”
aux lentilles corail

PLATS

Risotto de champignons &
crème de haricots blancs

Maxi galette à la farine de pois chiches, courgettes &
olives

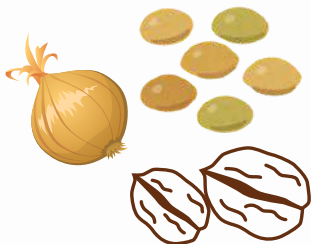
DESSERTS

Cookies aux pois chiches indétectables

Blondie aux haricots blancs



RILLETTES DE LENTILLES VERTES



PRÉPARATION POUR 1 POT

INGRÉDIENTS

- 250 g de lentilles vertes cuites ou 100 g sèches
- 100 g de noix
- 1 gros oignon
- de l'huile d'olive
- 2 c. à soupe de tamari (ou sauce soja)
- 2 c. à soupe de jus de citron
- sel, poivre, piment au goût
- paprika (facultatif)

Faire cuire les lentilles, avec une feuille de laurier au préalable.

Torréfier les noix moins de 10 minutes dans un four à 180°.

Émincer finement l'oignon (de manière à obtenir de longues lanières qui apportent une texture rillettes) puis le poêler dans l'huile d'olive jusqu'à caramélisation ou belle coloration.

Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur et mélanger jusqu'à obtenir une texture crémeuse mais pas complètement lisse. Si le mélange est trop sec, ajouter un peu d'eau.

Transférer dans un bol et saupoudrer de paprika avant de servir.

Servir avec des crackers ou du pain au levain.



CRACKERS À LA FARINE DE POIS CHICHES



PRÉPARATION POUR 1 PLAQUE

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de pois chiches
- 120 ml d'eau
- 1 beau filet d'huile d'olive
- Sel, épices de votre choix :
cumin, carvi, thym,...

Mélanger la farine de pois chiches, le sel et les épices de votre choix.

Ajouter l'eau progressivement, mélanger à l'aide d'une cuillère jusqu'à obtention d'une pâte sableuse.

Une fois la texture souhaitée, ajouter l'huile d'olive et mélanger à l'aide de vos mains.

Former une boule puis étalez-la finement avec un rouleau à pâtisserie.

Une fois que la pâte est étalée, coupez la à votre guise.

Transférer sur une plaque allant au four couverte de papier cuisson et enfourner pour environ 5 à 10 min à 180 °.

Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de vos crackers.



SALADE "PLEINE DE COULEURS" AUX LENTILLES CORAIL



PRÉPARATION POUR 5 PARTS

INGRÉDIENTS

Pour la salade:

- 200 g de carottes
- 100 g de betteraves crues
- 150 g lentilles corail
- 1 bloc de Feta
- 50 g de graines de sésame
- 1 bouquet de coriandre, persil, menthe
- 4 càs huile d'olive
- Sel & poivre & épices selon vos goûts

Pour la sauce:

- 3 càs d'huile d'olive
- 3 càs vinaigre de cidre
- 3 càs jus de citron
- 3 càs de miel
- 6 càs de tahini

Au préalable: trempage des lentilles corail.

Faire cuire les lentilles corail 5 à 7 minutes maximum, dans une casserole d'eau bouillante, au risque qu'elles se transforment en bouillie.

Égoutter à l'aide d'une fine passoire.

Pendant ce temps, préparer la sauce, en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre, le citron, le miel & le tahini. Assaisonner.

Râper les carottes et les betteraves.

Disposer dans un saladier les crudités, les lentilles corail, le persil, la coriandre et la menthe finement hachées. Ajouter la fêta émiettée.

Enfin, incorporer une partie de la sauce, l'autre partie servira à assaisonner au moment de servir.

Saupoudrer de graines de sésame.

Goûter & assaisonner.



RISOTTO AUX CHAMPIGNONS & CRÈME DE HARICOTS BLANCS



PRÉPARATION POUR 4 PARTS

Peler et émincer les champignons.

Émincer finement les oignons et les faire revenir dans l'huile d'olive.

En parallèle, faire chauffer le bouillon de légumes.

Ajouter le riz dans les champignons lorsqu'ils commencent à fondre et mélanger 1 min (à ce stade, on peut verser une rasade de vin blanc si on veut).

Verser le bouillon louche après louche, dès que la précédente est absorbée. La cuisson va durer environ 17 minutes.

Pour finir, ajouter la levure maltée, saler et poivrer.

On peut ajouter du persil en tout dernier.

Pendant la cuisson du risotto, préparer la crème de haricots blancs en mixant tous les ingrédients.

Mélanger une partie de la crème avec le risotto au moment de servir.

INGRÉDIENTS

Pour le risotto :

- 300 g de champignons de Paris
- 2 oignons
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 250 g de riz
- 1 L de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe de levure maltée
- Un peu de persil plat

Pour la crème de haricots blancs :

- 250 g de haricots blancs cuits et pelés
- 1 c. à soupe bombée de miso blanc
- 1 c. à soupe de levure maltée
- 1 c. à café bombée de moutarde douce
- 1 c. à café de jus de citron
- 1/4 de gousse d'ail pressée



MAXI GALETTE À LA FARINE DE POIS CHICHES, COURGETTES & OLIVES



PRÉPARATION POUR 4 À 6 PARTS

Dans un saladier, verser la farine et l'eau puis assaisonner et fouetter.

Laisser reposer la pâte 1/2h.

Pendant ce temps, râper les courgettes et pressez-les dans un torchon pour en extraire un maximum d'eau.

Assaisonnez vos courgettes avec des herbes séchées et du piment d'Espelette.

Préchauffer le four à 240 °.

Prendre une plaque ou un plat avec des rebord pour avoir une épaisseur de 1 cm maximum (35 X 25 cm).

Mettre une feuille de papier cuisson, et la huiler généreusement.

Déposer les courgettes râpées sur tout le plat, ajouter par dessus l'appareil (farine + eau) et déposer les olives. Badigeonner généreusement d'huile d'olive.

Enfourner dans un four bien chaud 9 à 10 minutes. La galette doit être dorée.

Déguster chaud ou tiède.

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de pois chiches
- 50 cl d'eau
- 2 courgettes
- 1 cuillère à café d'origan
- Piment d'Espelette
- Une dizaine d'olives noires
- Huile d'olive
- Sel / poivre

COOKIES AUX POIS CHICHES INDÉTECTABLES



INGRÉDIENTS

- 100 g de pois chiches cuits
- 85 g de sucre (ici complet)
- 90 g de huile neutre
- 160 g farine
- 1 càc rase de poudre à lever
- pépites de chocolat au choix

Pour une version sans gluten:

Farine de pois chiches ou sarrasin

PRÉPARATION POUR 10 COOKIES

Faire tremper & cuire les pois chiches au préalable. Une surcuisson est idéale.

Préchauffer le four à 180°C.

Rincer et égoutter les pois chiche après cuisson.

Les mélanger au sucre et à l'huile et écraser le tout à l'aide d'une fourchette.

Une fois le mélange écrasé (avec de très petits bouts de pois chiches), ajouter la farine et la levure et continuez à mélanger avec la fourchette pour obtenir une pâte compacte sans morceau.

Ajouter les pépites de chocolat, séparer la pâte en 2 puis en 4 pour façonner des cookies bien ronds et plats (environ 1/2cm d'épaisseur).

Enfourner pendant 12/13 minutes .

Laisser complètement refroidir pour avoir une texture croustillante à l'extérieur et moelleuse à l'intérieur.

BLONDIE AUX HARICOTS BLANCS



PRÉPARATION POUR 10 PARTS



INGRÉDIENTS

Mélanger dans un bol le sucre et le lait. Réserver.

Préparer un moule carré de 20 cm de côté environ en le chemisant de papier cuisson.

Préchauffer le four à 180°C.

Dans le bol du mixeur, verser les haricots blancs et la purée d'oléagineux.

Mixer une première fois, en raclant régulièrement les bords, pour réduire les haricots en pâte.

Ajouter le mélange sucre / lait, mixer encore : le but est d'obtenir une pâte aussi lisse que possible.

Enfin, ajouter la farine, la levure et le sel. Mixer une dernière fois et incorporer le chocolat à votre pâte à l'aide d'une spatule, puis verser la pâte à blondie dans votre moule chemisé de papier cuisson.

Saupoudrer de quelques morceaux de chocolat haché.

Enfournez pour environ 30 minutes.

Quand le blondie commence à dorer sur les bords et que la surface a l'air cuite, sortez-le du four.

Laisser refroidir avant de démouler.

- 240 g de haricots blancs, cuits, rincés et égouttés
- 120 g de purée d'oléagineux de votre choix
- 90 g de sucre complet
- 80 ml de lait
- 50 g de farine
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel facultatif
- 100 g de chocolat haché + un peu pour le dessus



DIVIN FOOD

Co-constructing interactive short and mid-tier food chains
to value agrobioDiversity IN healthy plant-based FOOD



This project has received funding from the
European Union's Horizon 2020 research and
innovation programme under Grant No. 101000383