

## Recettes du buffet du 17 Mai La Bonne Assiette

Conférence de Céline Portal : « Le sucre, tous addicts ? »

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

### Cake apéritif fêta / poivrons / courgettes / tomates séchées

#### Base :

200 g de farine semi complète  
10 cl de lait ( ou de boisson végétale)  
100 g de beurre fondu (ou 80 g d'huile)  
3 oeufs  
1 sachet de poudre à lever  
1/2 càc de sel de Guérande

Mélanger tous les ingrédients dans un grand saladier.

#### Ajouter :

100 g de feta coupée en cubes  
80 g de tomates séchées à l'huile, coupées en petits dés  
80 g de poivron (jaune de préférence, pour la couleur), coupé en petits dés  
80 g de courgette, coupée en petits dés

Ajouter délicatement tous les ingrédients à la pâte de base.  
Verser dans un moule à cake beurré (ou huilé) et fariné.

Cuire durant 45 min au four préchauffé à 180°.

*Il est inutile de cuire les légumes à l'avance, l'essentiel est de les couper en dés de toute petite taille. Cela permet de gagner du temps !*

*Ne jetez surtout pas l'huile contenue dans le bocal de tomates séchées : utilisez la dans la recette ! Cela donnera une jolie couleur à votre cake, tout en étant économique et anti gaspi :-)*

## **Cake apéritif mozzarella / olives noires / basilic**

### **Base :**

200 g de farine semi complète  
10 cl de lait ( ou de boisson végétale)  
100 g de beurre fondu (ou 80 g d'huile)  
3 oeufs  
1 sachet de poudre à lever  
1/2 càc de sel de Guérande

Mélanger tous les ingrédients dans un grand saladier.

### **Ajouter :**

80 g d'olives noires dénoyautées, coupées en 2  
100 g de mozzarella, coupée en cubes  
Un gros bol de basilic ciselé

Ajouter délicatement tous les ingrédients à la pâte de base.  
Verser dans un moule à cake beurré (ou huilé) et fariné.  
Cuire durant 45 min au four préchauffé à 180°.

NB : Cette recette est idéale pour utiliser du basilic que vous aurez congelé si vous en cultivez dans votre jardin.

A la fin de la saison : cueillez feuilles, fleurs et boutons floraux et ciselez les finement. Mélangez avec de l'huile d'olive, et congelez dans des mini boîtes à cette intention, ou dans des bacs à glaçons.

## **Cake apéritif jambon / noix / fanes de celeri**

### **Base :**

200 g de farine semi complète  
10 cl de lait ( ou de boisson végétale)  
100 g de beurre fondu (ou 80 g d'huile)  
3 oeufs  
1 sachet de poudre à lever  
1/2 càc de sel de Guérande

Mélanger tous les ingrédients dans un grand saladier.

**Ajouter :**

100 g de jambon, coupé en cubes

100 g de noix, concassées grossièrement

Les fanes d'un bouquet de céleri branche, ciselées finement

Ajouter délicatement tous les ingrédients à la pâte de base.

Verser dans un moule à cake beurré (ou huilé) et fariné.

Cuire durant 45 min au four préchauffé à 180°.

*Il est tout à fait possible de remplacer les fanes de céleri branche par d'autres fanes comestibles (carottes, radis, navet, betteraves, fenouil, oignons, choux, ...).*

*Attention : les fanes de solanacées sont toxiques (tomates, aubergines, pommes de terre, poivrons, rhubarbe).*

**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 ...

**Sauce fromage blanc : aneth****Base :**

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

3 càs de sauce soja bio

**Ajouter :**

1 tasse d'aneth frais ciselé

quelques baies rouges concassées

### **Sauce fromage blanc : ciboulette et curcuma**

#### **Base :**

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

#### **Ajouter :**

1 tasse de ciboulette fraîche ciselée  
1 càc de curcuma

### **Sauce fromage blanc : estragon**

#### **Base :**

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

#### **Ajouter :**

1 tasse d'estragon frais ciselé  
Quelques tours de moulin à poivre blanc

### **Sauce fromage blanc : menthe et cumin**

#### **Base :**

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

#### **Ajouter :**

1 tasse de menthe fraîche ciselée  
1 càc de cumin en poudre

*Il est possible d'ajouter une gousse d'ail pressée aux différentes préparations, si vous êtes sûrs que tous vos convives le tolèrent d'un point de vue digestif.*

*Les herbes aromatiques sont à inclure **sans modération** dans vos assiettes quotidiennes !  
Ce sont des véritables concentrés de **micro nutriments**, notamment de minéraux :-)*

## **Cacahuètes & amandes aux épices créoles**

- 200 g de cacahuètes, non salées
- 200 g d'amandes brutes, non salées
- 1 blanc d'oeuf
- 1 càc rase de sel de Guérande
- 2 càs d'épices à Colombo

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 :-)*

## **Petites billes de chèvre au jambon sec et sarrasin**

- 200 g de fromage de chèvre frais bio
- 4 tranches de jambon fumé
- 100 g de kasha (sarrasin grillé, en épicerie bio)
- 3 càs de noisettes en poudre

Séparer les tranches de jambon fumé, les placer dans un plat à gratin, et le faire cuire au four durant 20 minutes à 180°, jusqu'à ce qu'elles soient bien craquantes.

Laisser refroidir, avant de les concasser en petits morceaux - utiliser un rouleau à pâtisserie, ou simplement vos mains :-)

Mélanger ces miettes de jambon sec avec le kasha et la poudre de noisettes, et réserver dans un grand bol.

Former des petites billes avec le fromage de chèvre, en les roulant avec les mains.

Rouler ces billes de chèvre dans le mélange jambon / kasha / noisettes, en les pressant légèrement pour bien les enrober.

Réserver au réfrigérateur au moins 1 heure avant de déguster.

*Pour éviter tout gaspillage d'énergie, n'allumez pas votre four « exprès » pour faire griller les tranches de jambon fumé.*

*Profitez d'un moment où vous enfournez une autre préparation (une quiche, une frittata, ... par exemple) pour y glisser les tranches de jambon : une fois sec il se conserve ensuite plusieurs jours !*

## **Frittata ail et fines herbes**

- 6 oeufs bio
- 50 g de gruyère râpé bio
- 1 càs de fécule de maïs bio
- 2 gousses d'ail
- 1 tasse d'herbes de saison ciselées (persil, ciboulette, ...)
- 1 càc rase de sel de Guérande

Préchauffer le four à 180°.

Battre les oeuf avec la fécule de maïs.

Ajouter les gousses d'ail pressées, les herbes de saison ciselées, et le sel.

Beurrer et fariner un grand plat à gratin peu profond.

Y verser la préparation aux oeufs, et saupoudrer avec le gruyère râpé.

Faire cuire au four durant 30 minutes, en surveillant la coloration.

Laisser refroidir et découper en cubes.

*N'hésitez pas à personnaliser la frittata au fil des saisons en y ajoutant des légumes !*

*Petits pois, champignons, épinards, ...*

*La frittata est parfaite pour emporter en pique nique, ou dans une lunch box pour votre déjeuner.*

## Mousses au citron « k to »

### Lemon curd « k to »

- 3 citrons bio
- 100 g d'érythritol ou de xylitol (en épicerie bio)
- 3  ufs
- 80 g de beurre

Brosser les citrons sous l'eau.

Prélever le zeste de 1 citron, et le jus des 3 citrons.

Faire chauffer le jus des citrons avec le zeste dans une petite casserole.

Battre les 3 œufs avec l'érythritol.

Verser tout doucement le jus de citron chaud sur les œufs, sans cesser de fouetter.

Remettre sur le feu moyen, et remuer jusqu'à épaississement de la crème.

Hors du feu, ajouter le beurre et bien mélanger.

Réserver au frais 2h minimum.

### Crème fouettée

- 50 g de crème entière bio
- 50 g de mascarpone bio

Placer la crème et le mascarpone bien froids dans un saladier placé au préalable 30 minutes au congélateur.

Battre à l'aide d'un fouet électrique, jusqu'à obtenir une crème fouettée bien ferme.

Incorporer délicatement la crème fouettée au lemon curd, à l'aide d'une spatule.

*Ce lemon curd peut soit se déguster tel quel, soit être mélangé à la crème fouettée pour une version plus aérienne.*

*L'utilisation d'érythritol ou de xylitol permet de limiter l'indice glycémique de la recette en utilisant un sucre naturel de type polyol.*

## Muffins à la carotte

### Base du gâteau :

- 240 g de carottes râpées
- 40 g de sucre de coco
- 120 g de farine semi-complète d'épeautre (T110)
- 100 g d'amandes en poudre
- 90 g de noisettes en poudre
- 2 oeufs
- 80 g d'huile de coco désodorisée (ou de colza)
- 1/2 càc de bicarbonate de soude alimentaire
- 1/2 càc de poudre à lever
- 2 càc de cannelle en poudre
- 1 càc de gingembre en poudre

### Glaçage :

- 100 g de crème entière bio
- 100 g de mascarpone bio
- 1 càs de sirop d'agave
- 1 càc de cannelle en poudre

Préchauffer le four à 180°.

Placer la crème entière et le mascarpone au réfrigérateur. Placer un grand saladier au congélateur.

Mélanger la farine, la poudre d'amande, la poudre de noisettes, le bicarbonate, la poudre à lever, la cannelle et le gingembre.

Dans un autre saladier, fouetter les œufs avec le sucre de coco jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter l'huile de coco fondue (ou l'huile de colza) et les carottes râpées.

Mélanger les 2 préparations à la spatule, afin que la pâte soit homogène.

Verser la pâte dans des petits moules à muffins, et enfourner durant 15 min en surveillant la cuisson).

A la sortie du four, démouler et laisser refroidir les muffins sur une grille.

Pour le glaçage, placer la crème, le mascarpone, le sirop d'agave et la cannelle dans le saladier bien froid.

Battre à l'aide d'un fouet électrique, jusqu'à obtenir une crème fouettée bien ferme.

Décorer les muffins refroidis avec la crème fouettée à la cannelle.

Saupoudrer de noisettes concassées pour décorer.

Réserver au frais avant de servir.

*Pour une version plus rapide, il est tout à fait possible de cuire la pâte sous forme de cake (augmenter alors simplement le temps de cuisson à 45 minutes).*



## **Sablés coco - ganache vegan au chocolat noir**

### **Sablés coco**

- 180 g de farine de blé semi complète
- 120 g de farine de noix de coco
- 100 g de beurre
- 1 oeuf

Préchauffer le four à 180°

Faire fondre le beurre, et le mélanger avec les autres ingrédients.  
Former une boule, et réserver au frais durant 30 minutes.

Abaisser la pâte avec un rouleau à pâtisserie, sur une hauteur de 5 mm environ.  
Y découper des petites formes à l'aide d'un emporte pièce, et les placer sur une plaque cuisson.

Enfourner les sablés durant 10 à 15 minutes, en surveillant bien la cuisson.

### **Ganache au chocolat noir**

- 300 g de patate douce
- 100 g de chocolat noir pâtissier (idéalement à 70% de cacao)
- 150 g de lait végétal

Eplucher les patates douces et les couper en gros cubes.

Les faire cuire dans le lait végétal durant 30 min à couvert, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.

Ajouter le chocolat noir coupé en petits morceaux, et mixer finement à l'aide d'un mixeur plongeant (ou au robot cuiseur).

Dresser à la poche sur les sablés, et décorer de noix de coco en poudre.

*La crème au chocolat se déguste aussi très bien telle quelle, au dessert ou à l'heure du goûter, pour les petits (et les grands...) !*