Livret recettes



Atelier Cuisine- Santé et Porte-monnaie

AUDE Le département

Montagne Noire Communauté de communes

Partage ton Cabardès

SOMMAIRE

01 Manger bien, manger juste

02 Lasagne de légumes au fromage de la Montagne Noire

03 Nems aux légumes d'hiver

04 Rouleaux de printemps au seitan

05 Salade de clémentines aux épices

06 Financier safrané et amandes

07 Sablés au Safran de la Montagne Noire, parmesan

08 Crumble aux pommes à la farine de la Montagne Noire

09 Tartinade de sardine

10 Mousse au chocolat végétale

11 Pain express

12 Riz au lait et poire compotées au sirop de châtaigne de la Montagne Noire

13 Pâtes fraiches

14 Pain d'épices au miel de la Montagne Noire

15 Salade d'artichauts du jardin de Sylvette

16 Clafoutis aux cerises du jardin de Myriam

17 Citronnade maison

18 Velouté Cosses de petit pois

19 Taboulé fraicheur

20 Salade de pois chiches

21 Rillettes de thon

22 Gressins

23 Gaufres aux courgettes de la Montagne Noire

24 Couscous, recette de Christine

25 Gâteau chocolat courgette

Manger bien, manger juste : l'importance d'une cuisine qui a du sens

Ce livret de recettes a été conçu à partir des ateliers Cuisine, santé et porte-monnaie menés par l'Espace de Vie Sociale itinérant de la Montagne Noire, à l'initiative de l'équipe de prévention de la Maison Départementale des Solidarités. Organisés une fois par mois à la salle intercommunale des Ilhes-Cabardès, ces ateliers rassemblent des habitant·e·s autour de moments conviviaux où se croisent pratiques culinaires, astuces du quotidien et savoirs de chacun·e.

Les recettes présentées ici sont le reflet de ces échanges :
des instants de partage, de convivialité et de transmission, enrichis par la diversité des connaissances et des contributions des participant·e·s.

L'Espace de Vie Sociale itinérant, c'est un espace de rencontre, de création de lien social et d'échanges entre habitant·e·s du territoire.

aurelie.resplandy@cdcmontagnenoire.fr
04-68-11-12-45

Bien manger, ce n'est pas seulement se faire plaisir. C'est un geste quotidien qui relie notre santé, notre territoire et notre manière de consommer. Chaque recette que nous préparons raconte quelque chose : un savoir-faire transmis, une saison respectée, un produit cultivé tout près d'ici.
Dans un monde où tout va vite, revenir à une cuisine simple, locale et réfléchie est un acte puissant. Choisir des ingrédients de saison, issus de circuits courts, c'est soutenir les producteurs du territoire, préserver l'environnement et redonner de la valeur à ce que nous mettons dans nos assiettes. C'est aussi un choix économique : des produits locaux et bruts, bien utilisés, permettent souvent de cuisiner mieux… pour moins cher.
Certains ingrédients que nous utilisons régulièrement sont de véritables alliés du quotidien :

- Les légumes de saison, riches en vitamines et naturellement savoureux, demandent peu de transformation pour offrir des plats équilibrés.
- Les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs) apportent protéines, fibres et satiété, tout en étant très abordables.
- Les herbes aromatiques et les épices permettent de réduire le sel et d'enrichir les plats en saveurs.
- Les céréales complètes soutiennent l'énergie sur la durée et limitent le gaspillage grâce à leur longue conservation.

Ce livret rassemble les recettes que nous avons réalisées ensemble : des plats accessibles, gourmands, pensés pour être reproduits facilement à la maison. Il reflète une cuisine vivante, ancrée dans notre territoire, respectueuse de la santé et du budget.
Puissent ces recettes vous inspirer, vous donner envie d'expérimenter, de partager, et surtout de savourer une cuisine qui fait du bien — à vous, à votre porte-monnaie



Lasagnes de légumes au fromage de la Montagne Noire*

*Au fromage de chèvre de la ferme du Colombier







Ingrédients

- 1 Paquet de 500 g. de feuilles de pâte à lasagnes
- 6 Tomates pelées pour la sauce
- 1 Butternut
- 500 g. de champignons de Paris
- 1 Cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 3 Fromages de chèvre (Ferme du Colombier)
- 2 Boules de mozzarella
- 1 Oignon
- Emmental
- 3 Branches de basilic frais
- Sel et poivre

1. Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter 6 tomates pelées, basilic, herbes de Provence, sel et poivre. Faire chauffer jusqu'à obtention d'une sauce. Laisser refroidir.
2. Émincer les champignons et le butternut, puis les faire revenir à la poêle.
3. Préchauffer le four à 180 °.
4. Huiler un plat à four, puis déposer une couche de pâte à lasagnes.
5. Ajouter la moitié de la sauce tomate, le fromage de chèvre et la mozzarella.
6. Recouvrir d'une couche de pâte à lasagnes, puis répartir le reste de sauce tomate ainsi que les champignons et le butternut poêlés.
7. Ajouter une couche de pâte à lasagnes, une fine couche de sauce tomate et recouvrir d'emmental et de mozzarella
8. Mettre au four pendant 25 à 30 minutes à 170 °C, en chaleur tournante (thermostat 6 ou 7).
9. Servir et déguster

Nems aux légumes d'hiver





Ingrédients

- 5 feuilles de riz
- 100g de vermicelles de riz
- 1 poireau
- 2 carottes
- 1 œuf
- 2 càs de sauce soja
- Zeste de citron

1 Couper le poireau en très fines lamelles et râper les carottes.

2 Une fois que les légumes sont prêts, placer les vermicelles de riz dans une assiette creuse et verser de l'eau dessus afin de les réhydrater.

3 Ensuite, déposer les carottes râpées et les lamelles de poireau dans cette même assiette. Ajouter 2 càs de sauce soja et 1 œuf. Mélanger bien.

4 Tremper les feuilles de riz dans de l'eau tiède, les poser sur un torchon humide, puis placer la farce et façonner les nems.

5 Placer ensuite les nems dans un plat, puis, à l'aide d'un pinceau, les badigeonner d'huile.

6 Enfourner à 220°c pendant 20 minutes.

Et voilà, c'est déjà prêt ! Simple et efficace

Rouleaux de printemps au seitan





Ingrédients

- 3 Feuilles de riz
- 100g Nouilles de riz complète
- 50 à 100g Seitan
- 1 avocat
- 1 betterave précuite
- Quelques feuilles d'épinard frais (optionnel)
- Quelques oignons frits
- Tamari
- huile de sésame

1 Dans un bol, mélanger l'huile de sésame avec le tamari et faire mariner les morceaux de seitan.

2 Dans une casserole, faire bouillir de l'eau et cuire les nouilles pendant 9 minutes.

3 Pendant ce temps là, couper en lamelles l'avocat et la betterave.

4 Après 20 minutes de marinade, faire revenir le seitan à la poêle.

5 Remplir une assiette creuse d'eau froide et faire tremper la feuille de riz dans l'eau pendant 15 secondes (jusqu'à ce qu'elle soit malléable mais pas trop fragile sinon elle risque de se fendre).

6 Placer un chiffon mouillé sur votre planche avant de réaliser votre rouleau.

7 Positionner l'ensemble des ingrédients au centre de la feuille de riz en n'utilisant qu'1/3 de l'espace.

8 Roulez le rouleau de printemps et refermer les bords de façon à ce que tout colle bien ensemble.
Bon appétit!

Salade de clémentines aux épices



PRÉPARATION

Ingrédients

- 1kg Clémentines
- 1cuil. à soupe Eau de fleur d'oranger
- 1cuil. à soupe Cassonade
- 2gousses Vanille
- 1cuil. à soupe Graines de cardamome

1 Pelez les clémentines, éliminez toutes les petites peaux blanches et réunissez les fruits dans un saladier.

2 Ecrasez grossièrement les graines de cardamome. Ouvrez les gousses de vanille et récupérez les petites graines noires.

3 Ajoutez les épices dans les clémentines, versez l'eau de fleur d'oranger et saupoudrez de cassonade. Réservez 1 h au frais minimum avant de servir.

Financiers aux amandes et au *safran de la Montagne Noire



- **Safran de la Safranière de la Ferrache de Pradelles Cabardès**





Ingrédients

- 100 g de poudre d'amandes
- 80 g de beurre doux
- 40 g de farine
- 90 g de sucre glace
- 3 blancs d'œuf
- 0.1 g de safran

1. Préchauffez le four à 200°C
2. Tamisez ensemble poudre d'amandes, sucre et farine.
3. Ajoutez les blancs d'œufs progressivement sans trop travailler la pâte.
4. Incorporez le beurre noisette refroidi et l'infusion de safran filtrée.
5. Répartissez dans des moules à financiers beurrés.
6. Enfournez 12 min jusqu'à ce que les bords dorent.

Sablés au *safran, parmesan et graines de pavot



- **Safran de la Safranière de la Ferrache de Pradelles Cabardès**





Ingrédients

- 150 g de farine
- 120 g de beurre mou
- 50 g de fécule de maïs
- 70 g de parmesan rapé
- 1 jaune d'oeuf
- 1 dosette de safran en poudre
- 1/2 cuillerée à café de paprika
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe d'eau

1 Mélangez la farine et la fécule dans un petit saladier.

2 Dans un grand saladier mélangez le beurre coupé en morceaux, le jaune d'oeuf, le parmesan, la farine, la fécule et le safran. Travaillez la pâte du bout des doigt rapidement.

3 Puis ajoutez les graines de pavot, l'huile d'olive et 2 cuillerées à soupe d'eau travaillez légèrement la pâte.

4 Formez la pâte en boudin d'environ 3 cm de diamètre.

5 Enveloppez dans du film alimentaire et laissez reposer 30 min au réfrigérateur.
Faites préchauffer le four à 180°C

6 Coupez en tranches de 1 cm d'épaisseur.

7 Posez les sablés sur une feuille de papier cuisson posé sur une plaque allant au four.

8 Faites cuire les sablés 12 à 15 min à 180°C.

.

Crumble aux pommes à la *farine de la Montagne Noire

*Farine BIO du Fournil de St Pierre
11310 Saissac



PRÉPARATION

Ingrédients

- 150g de farine
- 75 g de beurre
- 250g de sucre semoule
- 1kg de pommes

1 Préchauffer votre four à thermostat 8.

2 Eplucher, épépiner et couper les pommes en gros morceaux. Les faire réduire à feu fort 2 mn avec une cuillerée à soupe d'eau puis maintenir la cuisson à feu doux pendant 7 à 8 mn.

3 Ecraser les derniers gros morceaux de pommes à la fourchette. Mélanger les pommes avec 125 g de sucre. Verser ce mélange dans un plat à gratin beurré.

4 Travailler énergiquement le beurre. Incorporer le reste du sucre, ainsi que les 150 g de farine, puis travailler le tout avec les doigts afin d'obtenir un sable grossier.

5 Répartir sur la compote et cuire au four 25 mn (grille centrale).

Tartinade de sardine





Ingrédients

- 120 g Sardines en conserve
- 1 càc Concentré de tomate
- 1 càc persil
- 1 échalote
- 1 pincée de poivre
- Huile d'olive selon votre goût

1 Dans un récipient à bords hauts, mettre les sardines, l'échalote finement hachée, le concentré de tomate, le sel et le poivre. Ajouter ensuite l'huile d'olive, selon votre goût

2 Mixer le tout avec un mixeur plongeant jusqu'à obtenir un mélange homogène. Il est aussi possible d'utiliser un blender, voire d'écraser à l'aide d'une fourchette.

3 Mettre le persil en dernier et mélanger à la cuillère. Mettre au frais jusqu'à la dégustation.

Mousse au chocolat végétale (au jus de pois chiche)





Ingrédients

- 150 g de chocolat noir
- 15 cl de jus de pois chiche
- 40 g de sucre

1. Mettre le jus des pois chiche dans un saladier
2. Battre ce dernier au fouet électrique
3. Une fois le jus de pois chiche bien monté (vous allez obtenir la même consistance en un peu moins ferme qu'avec les blancs d'œufs) serrer avec le sucre
4. .Faire fondre le chocolat au bain marie ou au micro-onde
5. Incorporez le jus de pois chiche monté à l'aide d'une maryse au chocolat fondu, comme pour une mousse au chocolat classique
6. Répartir la préparation dans des ramequins ou verrines
7. Placer au minimum 4 heures au réfrigérateur

Pain express *farine de la Montagne Noire



*Farine BIO du Fournil de St Pierre
11310 Saissac

PRÉPARATION

Ingrédients

- 250 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sel
- 150 ml d'eau

1 Commencez par verser la farine et la levure chimique dans un saladier. Ajoutez une pincée de sel. Mélangez ces ingrédients secs à l'aide d'une cuillère en bois pour bien répartir la levure. Incorporez ensuite l'eau progressivement tout en mélangeant pour obtenir une pâte homogène et sans grumeaux.

Cuisson express du pain

2 Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen-fort sans ajouter de matière grasse. Divisez la pâte en petites boules. Aplatissez chacune à la main pour former des galettes épaisses. Déposez-les dans la poêle chaude et faites cuire chaque face pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à coloration dorée.

Riz au lait et poires compotées au *sirop de châtaignes



***Sirop de châtaignes de l'Atelier du Marron**
11380 Roquefère

PRÉPARATION

Ingrédients

Pour le riz au lait

- 75 g de riz rond
- 1 litre de lait entier
- 50 g de sucre blanc
- 1 gousse de vanille

=Pour les poires compotées

- 2 poires
- 30 g de raisins secs
- 3 cuillères à soupe de sirop de châtaigne

1 Dans une casserole à fond épais, portez à ébullition 70 cl de lait avec la gousse de vanille préalablement fendue en deux dans le sens de la longueur.

2 Versez le riz en pluie dans la casserole, baissez le feu et laissez cuire à feu doux pendant 25 minutes en remuant régulièrement.

3 Incorporez le sucre en poudre, mélangez et laissez cuire encore 5 minutes. Laissez refroidir à température ambiante dans une grande jatte pendant deux heures.

4 Épluchez les poires, coupez-les en quatre puis en gros cubes. Dans une casserole, versez le sirop de châtaigne, les raisins secs et vos poires. Faites compoter à feu très doux pendant 5 minutes en remuant délicatement jusqu'à ce qu'elles soient légèrement fondues.

5 A quelques minutes de la dégustation, versez le riz dans les verrines, ajoutez le reste du litre de lait et un peu de poires au sirop de châtaigne.
Ce dessert peut être dégusté tiède ou froid.

Pâtes fraîches à la *farine de la Montagne Noire

*Farine BIO du Fournil de St Pierre
11310 Saissac



Ingrédients

- 300g de farine de blé 00
- 100g de farine de blé dur
- Sel
- 4 oeufs

1 Tamiser les farines dans un grand récipient.

Faire une fontaine assez large et y mettre au centre les oeufs et une pincée de sel. Mélanger les ingrédients à la fourchette puis travailler énergiquement la pâte pendant une dizaine de minutes.

2 En faire ensuite une boule, l'envelopper dans un film transparent et laisser reposer 1/2 heure.

3 Diviser ensuite la pâte en 3 ou 4 parts et la passer à la machine en commençant par l'épaisseur la plus importante pour finir par la plus fine. Laisser reposer 1/2 heure les bandes de pâte ainsi obtenues. Si vous n'avez pas de machine à pâtes, étaler la pâte finement au rouleau à pâtisserie en farinant bien puis la replier sur elle-même avant de l'étaler à nouveau jusqu'à ce qu'elle soit de l'épaisseur désirée.

4 Les repasser alors à la machine avec le rouleau approprié de façon à obtenir des tagliatelles de la largeur désirée. Sans machine à pâtes : Lorsque la pâte à l'épaisseur souhaitée, la découper de la forme désirée au couteau. Pour aller plus vite on peut rouler la pâte sur elle-même avant de la découper en lanières d'1 cm d'épaisseur pour de grosses tagliatelles. On peut aussi faire des pâtes courtes en disposant plusieurs bandes de 5 cm de large les unes au dessus des autres puis en en découpant de fines lanières.

5 Les étendre au fur et à mesure sur un torchon légèrement fariné. Les recouvrir d'un autre torchon lui aussi légèrement fariné et les laisser reposer jusqu'au moment de les cuire dans une grande quantité d'eau salée.

Pain d’épices au *Miel de la Montagne Noire



***Miel de la miellerie du Cammazou**
11390 Cuxac Cabardès

Ingrédients

- 240g farine
- 250ml lait
- 160g sucre
- 80g miel
- 1càc quatre épices

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C. Réchauffez le lait dans une casserole ou au micro-ondes 2 minutes. Dans un bol, mélangez : le lait tiède et le miel. Mélangez jusqu'à ce que le miel soit dissout.
2. Dans un saladier, mélangez : la farine, le sucre, et le mélange quatre-épices. Ajoutez une pincée de sel.
3. Versez le mélange lait / miel petit à petit dans le saladier, en mélangeant à l'aide d'un fouet, jusqu'à obtenir une pâte lisse.
4. Versez la pâte dans un moule à cake (le nôtre fait 29 x 10 cm) puis enfournez 40 minutes à 180°C.
5. Une fois que le cake est bien doré, plantez votre couteau au centre S'il ressort propre, le cake est prêt, sinon re-enfournez 2 à 3 minutes. Laissez le pain d'épices moelleux refroidir avant de le déguster. C'est prêt !

Salade d’artichauts du jardin de Sylvette





Ingrédients

- Huile
- Vinaigre
- 4 artichauts violets
- 2 oignons nouveaux
- 2 œufs
- radis (optionnel)

1 ·Enlever les feuilles dures des artichauts, couper le haut des feuilles restantes pour ne conserver que la partie tendre de couleur jaune. Détailler en lamelles.

2 Ajouter l'oignon, les radis et les œufs durs coupés en tranches fines. Mélanger.

.

Clafoutis aux cerises du jardin de Myriam



PRÉPARATION

Ingrédients

- 100g farine
- 4 œufs
- 200ml lait
- 500g cerises
- 60g sucre
- 40g beurre
- 1 sucre vanillé

1 Préchauffez le four à 210°C. Rincez les cerises, équeutez-les, retirez ou non les noyaux.

2 Attention aux dents lors de la dégustation si vous sautez cette étape ;). Dans la recette traditionnelle on les garde cependant !

3 Dans un récipient, mélangez : la farine, le sucre et 1 pincée de sel (optionnel : le sucre vanillé).

4 Incorporez ensuite les oeufs, puis le lait petit à petit en continuant de mélanger pour ne pas faire de grumeaux.

5 Ajoutez le beurre fondu et mélangez à nouveau.

6 Beurrez généreusement le moule (le nôtre fait 31 cm de diamètre), ajoutez les cerises, répartissez-les dans le fond puis versez la pâte sur le dessus.

7 Enfournez 10 min à 210°C, puis baisser à 180°C et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes.

8 Servir froid ou tiède, optionnel : ajoutez un peu de sucre glace sur le dessus pour la déco, c'est prêt !

Citronnade maison sans sucre



PRÉPARATION

Ingrédients

- 4 citrons
- 1L d'eau
- 5 feuilles de menthe

1

Préparation des citrons
Rincez soigneusement les citrons sous l'eau fraîche, puis coupez-les en deux. Pressez-les, à l'aide d'un presse-agrumes, pour en extraire tout le jus. Filtrez le jus à l'aide d'une fine passoire pour retirer la pulpe et les pépins, afin d'obtenir une citronnade parfaitement limpide

2

Mélange de la citronnade
Versez le jus de citron pressé dans une grande carafe. Ajoutez l'eau bien fraîche. Mélangez délicatement à l'aide d'une cuillère longue pour homogénéiser le tout. Ajustez la quantité d'eau selon votre goût si la citronnade est trop acide à votre palais

3

Aromatisation et service
Ajoutez les feuilles de menthe préalablement rincées à la citronnade. Mélangez doucement, puis placez la carafe au réfrigérateur pendant au moins 1 heure afin de permettre aux arômes de bien se diffuser. Servez très frais, avec quelques glaçons pour encore plus de fraîcheur.

Velouté cosses de petits pois



PRÉPARATION

Ingrédients

- 800g de petits pois
- 1 oignon
- 2 pommes de terre
- Huile
- 2c. à soupe de crème fraîche
- Sel/poivre

1 Lavez et coupez les cosses de petits pois.Coupez l'oignon.

2 Faites cuire les cosses dans une casserole d'eau bouillante salée durant 25 minutes. Faites cuire les pommes de terre et les oignons séparément.

3 Mixez les cosses et les pommes de terre en ajoutant petit à petit de l'eau de cuisson. Vous devez obtenir une texture épaisse. Passez la préparation au moulin à légumes afin de retirer les fibres.

4 Dans une casserole, ajoutez les cosses mixées et la crème fraîche. Salez et poivrez.

Taboulé fraicheur





Ingrédients

- 200g couscous moyen
- 150g oignon nouveau
- 1 jus de citron
- persil plat
- menthe
- 400g tomate
- ½ concombre
- 3c à s. d'huile d'olive
- coriandre
- Sel
- poivre

1 Mettez le couscous dans un saladier, couvrez-le d 'eau froide. Laissez ainsi une demi-heure en soulevant de temps en temps les graines à la fourchette pour aérer le couscous. Lorsque l'eau a été complètement absorbée par le couscous, arrosez-le de jus de citron, salez et poivrez, mélangez à la fourchette.

2 Lavez les tomates, épépinez-les. Épluchez le concombre. Coupez-les en petits dés. Épluchez les oignons et émincez-les finement. Ajoutez le tout au couscous, arrosez d'huile d'olive, mélangez.

3 Hachez finement les herbes au couteau et ajoutez-les à la salade, mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement si c'est nécessaire et placez le tout au frais au moins 2 heures.

Salade de pois chiches



Ingrédients

- 265g de pois chiches cuits
- 1 belle tomate
- 1 avocat
- 1 petit oignon rouge
- le jus d'un citron vert
- une douzaine de feuilles de basilic
- sel

1. Rincer les pois chiches et bien les égoutter.
2. Couper la tomate en brunoise, l'avocat en dès, émincer finement l'oignon rouge puis ciselé le basilic.
3. Dans un saladier mélanger tous les ingrédients ensemble, c'est déjà prêt ! Réserver au frais jusqu'à dégustation (c'est encore meilleur et les ingrédients pourront mariner).

Rillettes de thon au fromage frais





Ingrédients

- 280 g de thon au naturel
- 125 g de fromage ail et fines herbes Rondelé
- 1 citron (jus)
- 1 c. à s. de ciboulette

1 Placez le thon dans un saladier et émiettez-le à l'aide d'une fourchette.

2 Versez un jus de citron dans la préparation

3 Fouettez le fromage ail et fines herbes

Ajoutez le thon
Assaisonnez de sel et de poivre

Gressins au parmesan



Ingrédients

- 1 pâte à pizza rectangulaire
- 65g de parmesan
- 100g de purée de tomate
- 50g de mélange de graines

1. Etalez la purée de tomates sur la pâte à pizza
2. Ajoutez les ¾ du parmesan
3. Pliez en deux, parsemez de graines
   Donnez un coup de rouleau pour aplatir la pâte, retournez la pâte parsemez de graines puis redonnez un coup de rouleau
4. Réservez au frais 15 min puis coupez des bandes
5. Torsadez chaque bande
6. Saupoudrez avec le reste du fromage
   15 min à 180°C



Gaufres aux *courgettes de la Montagne Noire

***Courgettes du Maraîcher**
Les tontons becheurs
11390 Brousses et Villaret

Ingrédients

- 1. courgette (d'environ 300g)
- 3 gros œufs
- 20cl de lait
- 150g de farine
- 2 cc de levure chimique
- 50g de parmesan râpé
- quelques feuilles de basilic frais ciselé
- sel, poivre

1. Râper finement la courgette.
2. Séparer les blancs et les jaunes d'œufs. Mélanger au fouet les jaunes avec le lait puis incorporer la farine et la levure puis le parmesan râpé et enfin la courgette râpé, le basilic, du sel et poivre.
3. Monter les blancs en neige. Ajouter 1/4 à la précédente préparation, mélanger au fouet puis incorporer délicatement le reste avec une spatule.

Couscous de Christine





Ingrédients

- 1kg de carotte
- 1kg de courgette
- 2 branches de celeri.
- 4 navets
- 1kg d oignons
- 2 boîtes de pois chiche
- coriandre fraîche
- Semoule couscous moyenne

1. Faites revenir les oignons dans un peu d'huile.
2. Ajoutez les épices à couscous, le gingembre, le curcuma, 1 cuillère de cannelle ainsi que la coriandre hachée. Laissez cuire 5 minutes en remuant.
3. Ajoutez ensuite les carottes, le céleri et les navets. Couvrez et laissez mijoter à petit feu pendant une bonne heure. Mettre les pois chiches.
4. Incorporez les courgettes et poursuivez la cuisson 30 minutes.
5. Assaisonnez de sel, poivre, d'un peu de colorant ou de safran, et ajoutez 2 bouillons cubes (poulet ou bœuf) en début de cuisson.

Gâteau chocolat courgette



*Courgettes du Maraîcher
Les tontons becheurs
11390 Brousses et Villaret

Ingrédients

- 200g de courgette
- 4 œufs
- 80g de sucre
- 30g maïzena
- 250g chocolat

1 Préchauffez le four à 180°C. Cassez le chocolat et faites-le fondre au bain-marie ou au micro-ondes dans un saladier. Mélangez.
Ajoutez une pincée de sel. Retirez du bain-marie. Réservez et laissez refroidir.

2 Rincez les courgettes, coupez les extrémités et râpez-les. Vous devez obtenir 200 g de courgette râpée.

3 Déposez la courgette râpée dans une passoire et pressez avec votre main pour extraire son jus. Réservez.

4 Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

5 Dans un saladier, ajoutez les jaunes d'œufs, le sucre*, la maïzena et fouettez énergiquement.
Versez le chocolat fondu dans le mélange et mélangez. (Gardez-en au moins 5 cuillères à soupe pour le dressage final !)

6 Ajoutez la courgette râpée et mélangez afin d'obtenir une préparation homogène.

7 Battez les blancs en neige bien ferme. Puis incorporez-les délicatement à votre préparation chocolat/courgette.

8 Huilez puis tapissez le fond d'un moule de papier sulfurisé (le nôtre fait 23 cm de diamètre).

9 Versez votre préparation. Enfournez pendant 30 min à 180°C.

10 Sortez du four et passez une lame de couteau tout autour du gâteau pour faciliter le démoulage. Démoulez et enlevez délicatement le papier cuisson.


Merci à tous les
participants