



Smoothie aux légumes verts



Pour faire le plein de
vitamines !!!

Un cocktail fruité aux bons légumes d'automne.

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 6 minutes

Ingrédients :

- 50cl d'eau
- 2 poignées d'épinards
- 1 demi courgette
- 1 branche de céleri
- 1 citron vert
- 1 pomme

Préparation :

- 1.Coupez chaque fruit et légumes en morceaux, puis déposez-les dans le blender. Mixez.
- 2.Vous pouvez mettre l'eau et mixer encore. Rectifiez l'assaisonnement si besoin, puis servez frais.

Salade de quinoa , patate douce et courgettes

Les ingrédients (pour 8 personnes):

- 270g de quinoa
- 1 patate de douce
- 1 courgette
- 1 oignon rouge
- 2 carottes
- paprika
- curcuma
- sel/ poivre
- 3 cas d'huile d'olive



Préparation :

Faites cuire le quinoa selon les indications données sur l'emballage

Dans une plaque de cuisson, étalez votre quinoa cuit, puis ajoutez tous les légumes coupés en dés dessus. Arrosez modérément d'huile d'olive.

Assaisonnez avec sel, poivre, curcuma et paprika.

Faites cuire 30 à 40 minutes pour que les légumes soient cuits mais qu'ils ne tombent pas en purée. Mélangez de temps en temps en cours de cuisson.

Lorsque la cuisson est terminée, versez les ingrédients dans un grand saladier puis ajouter :

- 1 avocat
- 1/2 grenade
- Menthe/ Persil
- 2 cas d'huile d'olive
- 4 cas de pignons de pin grillés
- 150g de fêta juste avant de terminer de mélanger
- 1 œufs mollet (6min pour une cuisson parfaite) : pour une salade complète

À déguster tiède ou froid ! ☀️



Salade de carottes aux dattes, feta et pistaches

Ingrédients

- 3 carottes
- 3 dattes Medjool
- 5 à 6 feuilles de menthe
- 1 poignée de pistaches et de graines de courges
- 100 g de feta
- Jus d'1 citron
- Huile d'olive
- Sel



Préparation

1. Épluche les carottes et râpe-les finement (ou coupe-les en très fins rubans).
2. Dénayaute les dattes et coupe-les en petits morceaux.
3. Concasse grossièrement les pistaches.
4. Émiette la feta.
5. Cisèle finement les feuilles de menthe.
6. Dans un saladier, mélange les carottes, les dattes et la menthe.
7. Ajoute le jus de citron, un filet d'huile d'olive et une pincée de sel, puis mélange bien.
8. Incorpore délicatement la feta et les pistaches juste avant de servir.



Astuce : pour une salade encore plus parfumée, laisse-la reposer 10 minutes au frais avant de servir.

RECETTE MUFFINS FRAMBOISE

Découvre ces muffins ultra moelleux au **cœur coulant framboise**, surmontés d'un streusel croustillant irrésistible. une recette facile et rapide à réaliser, parfaite pour te régaler au goûter ou au petit-déjeuner, bien meilleur que l'industriel !

Temps total :1h07 Préparation :45 min Cuisson :22 min Niveau :Facile portions :10 muffins

Ingrédients

Pâte à muffins

- 280 g de farine
- 100 g de sucre en poudre
- 8 g de levure chimique
- Une pincée de sel
- 160 ml de lait
- 110 g de beurre fondu
- 2 œufs
- 1 càc d'arôme de vanille
- 150 g de framboises fraîches, coupées en petits morceaux ou surgelées
- 60 de pépites de chocolat blanc
- De la confiture de framboise



Ingrédients

Crumble

- 50 g de farine
- 50 g de sucre roux
- 50 g de beurre mou
- 30g de framboises lyophilisées

PREPARATION :

- Commence par préparer le crumble :
- Pour obtenir un beurre pommade, passe le 15 secondes au micro-ondes ou laisse-le 1h à température ambiante.
- Dans un bol, verse le beurre mou, le sucre roux, la farine et travaille le tout à la fourchette afin d'obtenir un mélange sableux.
- Recouvre le bol de papier film alimentaire et réserve au frais.
- **Préchauffe le four à 200°C.**
- Chemise un moule à muffins de caissettes ou graisse-le.
- Dans un grand saladier, mélange : la farine, le sucre, la levure chimique et le sel.
- Dans un autre saladier, fouette : le lait, le beurre fondu, les œufs et la vanille.
- Verse les ingrédients liquides dans les ingrédients secs et mélange le tout.
- Incorpore délicatement les framboises et les pépites de chocolat blanc.
- Remplis les caissettes aux $\frac{3}{4}$.
- Ajoute un peu de confiture de framboises et du crumble sur chaque muffin.
- Enfourne 12 min à 200°C, puis baisse à **190°C** et poursuis **10 min**, jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte propre.
- Laisse tiédir **5 min**, puis démoule sur une grille.

CONSERVATION : Les muffins cœur coulant framboise se conservent dans une boîte hermétique 1 à 2 jours à température ambiante ou jusqu'à 5 jours au frais.

Purée Butternut / Noisettes

Cette purée... toute simple.. est un vrai délice...

Temps de préparation : 20minutes min

Temps de cuisson : 40minutes min

Portions 4 personnes

Ingrédients :

- 30 g de [noisettes](#)
- 30 g de cerneaux de noix
- 20 g de fruits secs déshydratés raisins..
- 400 g d'eau
- 1 courge Butternut coupée en deux épépinée
- 4 c. à soupe rase d'huile de noisettes
- 50 g de crème liquide 35 %4
- 2 pincées de sel



Préparation

1. Mixer grossièrement les noisettes, les noix et les fruits secs dans le bol du Thermomix. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Faire cuire la courge à la vapeur environ 40 minutes.
3. Une fois cuite , a l'aide d'une cuillère, évader la courge butternut sans en casser la peau puis mettre la chair dans un saladier. Ecraser au press-purée. (réserver la peau pour la finition).
4. Ajouter l'huile de noisettes, la crème liquide, le sel au contenu du saladier. Répartir dans la courge évidée et parsemer de mélange fruits secs. Servir chaud.

Atelier culinaire : 21/09/2026

Parmentier de patate douce aux lentilles



Ingrédients/4personnes

- 600g patates douces
- 2Pommes de terre
- 150g Lentilles vertes
- 15cl Crème liquide
- 2échalotes
- 2Tomates entières pelées en boîte

- 1gousse Ail
- 1cuil. à soupe Huile d'olive
- 1Oignon
- 1Carotte
- 1Feuille de laurier
- Sel

Étapes de préparation

1. Pelez les patates douces et les pommes de terre puis coupez-les en morceaux.
2. Dans une casserole remplie d'eau salée, faites cuire vos morceaux de légumes 20 minutes à partir de l'ébullition. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.
3. Égouttez-les puis passez vos morceaux de légumes au presse-purée.
4. Dans une casserole, desséchez légèrement votre purée sur feu doux.
5. Ajoutez la crème liquide et mélangez. Salez et poivrez.
6. Rincez vos lentilles. Ôtez la première peau de votre oignon. Pelez votre carotte.
7. Mettez vos lentilles dans une casserole et recouvrez-les avec 3 fois leur volume en eau non salée. Ajoutez l'oignon, la carotte et la feuille de laurier. Mettez sur le feu et faites cuire 25 minutes à partir de l'ébullition. Égouttez vos lentilles puis retirez la garniture aromatique.
8. Ôtez la première peau de vos échalotes puis ciselez-les.
9. Passez votre gousse d'ail au presse-ail.
10. Dans une poêle, faites revenir vos échalotes dans l'huile avec un peu de sel sur feu moyen/fort pendant 3 minutes en prenant soin de mélanger régulièrement.
11. Ajoutez l'ail et les tomates en boîte. Écrasez les tomates à l'aide d'une fourchette. Poursuivez la cuisson 5 minutes.
12. Ajoutez les lentilles et mélangez. Salez et poivrez.
13. Versez vos lentilles dans un plat à gratin. Recouvrez-les d'une couche de purée de patates de douces.
14. Enfouez à 180 °C pendant 20 minutes.



Curry de poisson au lait de coco

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 1.2 kg Lotte en morceaux
- 1 Petit piment
- 2 Tiges de citronnelle
- 2 Citrons verts
- 4 Oignons frais
- 2 gousses Ail
- 1 Racine de gingembre
- 1 Bouquet de coriandre
- 40 cl Lait de coco
- 4 cuil. à soupe Huile
- sel
- 2 cuil. à soupe Curry

Étapes de préparation

- **Étape 1**

Pelez et râpez le gingembre. Coupez le piment, ôtez les grains et hachez-le. Pelez les tiges de citronnelle et coupez-les en morceaux. Mettez le tout dans le bol d'un mixeur. Ajoutez le zeste d'1 citron, le jus des 2 citrons, le curry, les oignons et l'ail pelé, la coriandre et 3 cuil. à soupe d'huile. Mixez jusqu'à obtenir une pâte.

- **Étape 2**

Dans un plat creux, mettez les morceaux de lotte avec la moitié de la pâte. Mélangez et réservez.

- **Étape 3**

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile restante. Ajoutez le poisson et faites le revenir 5 min à feu moyen. Versez le reste de la pâte de curry, le lait de coco et du sel. Portez à ébullition en mélangeant et continuez la cuisson pendant 5 minutes. Servez avec du riz basmati.

Clafouti aux poires enrichi

Ingrédient pour 10 personnes

8 poires
150g de sucre
4 œufs
130g de farine
50g d'huile de tournesol
400 ml de lait (au choix selon tolérance : entier, ½ écrémé, dé lactosé, végétal...)
40g de poudre d'amande
50 g d'amandes effilées
1 gousse de vanille



Option pour enrichir en protéines : rajouter 50g de lait en poudre.

Huiler un plat, y déposer les fruits lavés, épluchés et coupés en morceaux.

Préchauffer le four th 6.

Mélanger dans un récipient la farine, la poudre d'amande, le sucre, gratter la gousse de vanille, et les œufs. Bien mélanger puis ajouter le lait de riz et l'huile, puis bien mélanger avant de verser sur les poires, saupoudrer d'amandes effilées.

Mettre au four à 160°C pendant 45 min.