

# IDÉES RECETTES

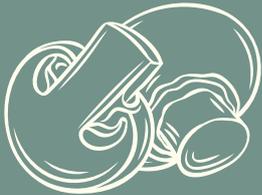
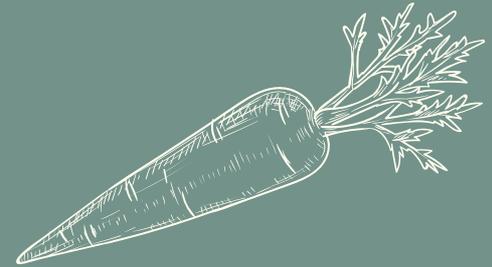
## AVEC MON PANIER DE LÉGUMES



# un livret recette

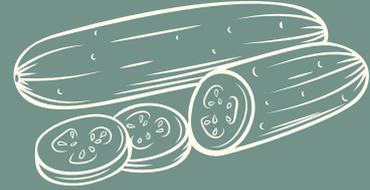
MAIS POURQUOI?

Dans le cadre du projet Alimentation/Bien-être mené par le Centre social CAF de Venois, les habitants ont souhaité partager leur savoir faire !



Ces recettes personnelles, familiales et secrètes, dévoilées ici par les habitants, vous entraînent à travers les saveurs. Faciles d'accès et principalement cuisinés avec des légumes, ces plats tiennent tous une place importante dans la vie des cuisiniers, et reflètent la richesse culturelle de notre quartier.

Afin de sensibiliser les habitants au mieux être et au bien manger, différentes actions sont mises en place :



- Des ateliers Cuisine une fois par mois proposés par Fatima, autour des saveurs du monde.
- Le panier de légumes distribué un lundi sur deux à partir du printemps jusqu'à l'automne, favorisant ainsi l'accès à des légumes sains et de saison.
- La visite annuelle des jardins d'Arlette et la rencontre avec les producteurs locaux.
- L'accès à des activités sportives adaptées aux envies et ressources des habitants.

LA RECETTE ESTIVALE DE JESSIKA  
TARTINADE DE CAROTTES RÔTIES AU CUMIN



## INGRÉDIENTS

- une botte de carottes
- 1 c à s de cumin
- 1 grosse c à s tahin (purée de sésame)
- 3 c à s d'huile d'olive
- du gros sel

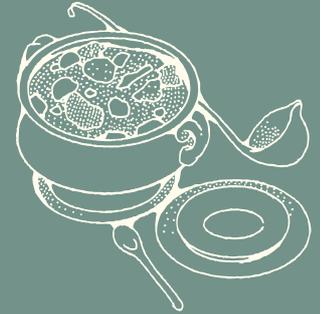


## LES ÉTAPES

- Préchauffer le four à 220°
- Couper les carottes en rondelles de 1cm environ
- Dans un plat allant au four, mettre les carottes, arroser d'huile d'olive, saupoudrer de cumin et de gros sel
- Mettre au four 30 min en mélangeant régulièrement
- Les carottes sont cuites quand elles commencent à noircir légèrement et qu'elles sont tendres (en piquant un couteau).
- Mixer les carottes, le jus, une grosse cuiller de tahin jusqu'à obtenir une pâte assez lisse. Attention à ne pas trop mixer sinon ça fait une sorte de colle.
- Déguster sur du pain, chaud ou froid !

# LA RECETTE HIVERNALE DE MICHEL

## CREME DE CHOU-FLEUR



## INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- 200 ml de lait d'avoine, de vache ou de soja
- 2 c. à soupe de purée de cacahuète



## LES ÉTAPES

- Détailler le chou-fleur en bouquets et couper en cube le pied.
- Placer dans une casserole et couvrir d'eau à hauteur.
- Ajouter le bouillon-cube.
- Porter à ébullition puis laisser cuire 20 minutes à feu doux.
- Une fois cuit, placer le chou-fleur dans un blender.
- Ajouter le lait végétal et la purée de cacahuète puis mixer, en ajoutant du bouillon selon la consistance souhaitée.
- Vérifier l'assaisonnement (saler et poivrer si nécessaire) puis servir.
- Comble de la gourmandise, vous pouvez servir la soupe parsemée de cacahuètes grillées et concassées !

LA RECETTE FRAICHEUR DE CLAUDE  
RÂPÉ DE CHOU AUX POMMES

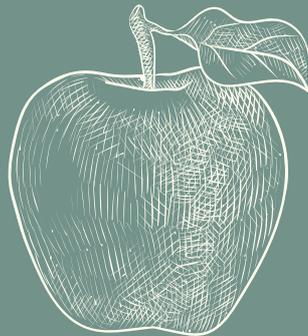


## INGRÉDIENTS

- 1 chou rave
- 2 pommes Granny
- 1 c à s de moutarde à l'ancienne
- 1 yaourt grec
- 2 c à s d'huile d'olive
- 5 cl de jus de citron
- coriandre fraîche
- sel, poivre

## LES ÉTAPES

- Éplucher et râper le chou rave.
- Éplucher les pommes et les tailler en fines lamelles.
- Mélanger pommes et chou
- Préparer la vinaigrette : moutarde, yaourt, huile, citron
- Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement
- Ajouter les feuilles de coriandre hachées
- Se mange très frais



# LA RECETTE COLORÉE D'ALEXANDRE

## SOUPE FROIDE À LA TOMATE



## INGRÉDIENTS

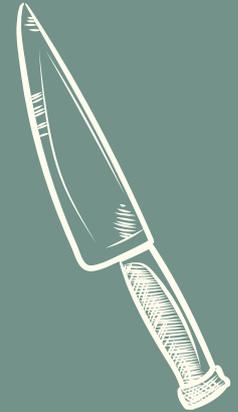
- 1 kg de tomates bien mûres
- 90 gr de pain
- 1 petite gousse d'ail
- 8 c à s d'huile d'olive
- 5 c à s de vinaigre balsamique
- 20 cl d'eau
- 10 cl de jus de citron
- sel, poivre



## LES ÉTAPES

- Rincer et sécher les tomates. Les couper en morceaux et les mettre dans un saladier. Ajouter l'huile d'olive, le pain rassis coupé en morceaux et l'ail écrasé. Saler et poivrer.
- Mélanger ainsi et laisser minimum 1h30 au frais.
- Mettre dans un mixeur à soupe ou un blender avec l'eau, le jus de citron et le vinaigre balsamique
- Mixer jusqu'à obtenir une texture ultra fine, bien crémeuse. Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Réserver au froid pendant 1h30 minimum.
- Pour servir, vous pouvez agrémenter d'un filet d'huile d'olive, de dés de tomates et d'un peu de piment d'Espelette !

LA RECETTE AUTOMNALE D'ÉLÉONORE  
CRUMBLE BUTTERNUT ET PARMESAN



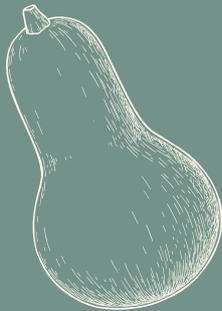
## INGRÉDIENTS

Pour le crumble :

- 100 gr de farine
- 100 gr de beurre
- 100 gr de parmesan râpé

Pour le gratin :

- 1 courge butternut
- 1 oignon
- 1 échalote
- 15 cl de crème liquide
- muscade



## LES ÉTAPES

- Préchauffer le four à 180°
- Peler la courge et la couper en cubes. Faire cuire à la vapeur.
- Préparer le crumble : mélanger les ingrédients et le mettre au frais.
- Dans un wok, faire revenir l'oignon et l'échalote dans un peu d'huile d'olive.
- Ajouter la courge cuite et bien égouttée.
- Ajouter sel, poivre et muscade.
- Ajouter la crème dans le wok, mélanger et éteindre le feu.
- Verser le tout dans un plat à gratin et émietter le crumble par dessus.
- Cuisson : 15 min à 180° chaleur tournante.

LA RECETTE GOURMANDE PAR ÉMILIE  
TARTE TATIN AUX ENDIVES ET AU CHÈVRE



## INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 5 endives
- 2 crottins de chèvre (type Chavignol)
- 50 gr de beurre
- 1 c à c d'herbe de Provence
- 1 c à c de sucre
- sel , poivre



## LES ÉTAPES

- Préchauffer le four à 200°
- Couper les endives en 4 dans le sens de la longueur
- Faire revenir les endives dans la moitié du beurre pendant 25 min.
- Verser l'autre moitié du beurre fondu dans un moule à manqué et saupoudrer de sucre.
- Disposer les quartiers d'endives au fond du moule
- Couper le chèvre en fines tranches et mettre sur les endives. Saupoudrer d'herbes de Provence, de sel et de poivre.
- Recouvrir avec la pâte feuilletée.
- Enfourner 20 min.
- Après cuisson, retourner la tarte délicatement.

LA RECETTE APPÉTISSANTE DE MARIE  
LASAGNES AU SAUMON ET AUX ÉPINARDS



## INGRÉDIENTS

- une boîte de pâtes à lasagnes
- 300 g de saumon fumé
- 500 g d'épinards cuits
- parmesan rapé
- 50 cl de crème fraîche liquide
- beurre
- sel, poivre

## LES ÉTAPES

- Préchauffer le four à 210°
- Beurrer un moule rectangulaire allant au four.
- Alternier couche de lasagne, couche de saumon et couche d'épinards.
- Mettre au four 30 min en mélangeant. Recommencer l'opération jusqu'à la fin des ingrédients.
- Verser la crème liquide préalablement salée et poivrée.
- Saupoudrer de parmesan puis cuire au four pendant 30 min.
- Servir avec une salade.



LA RECETTE SAVOUREUSE DE FATIMA  
FALAFELS AU FOUR ET SAUCE AU YAOURT



## INGRÉDIENTS

Pour les falafels :

- 1 boîte de pois chiches
- 1 oignon moyen
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de coriandre
- 3 brins de menthe
- 2 gousses d'ail
- 1 c à c de cumin
- 1 sachet de levure
- 2 c à s de farine
- grains de sésame pour la cuisson
- 2 c à s d'huile d'olive pour la cuisson
- sel, poivre

Pour la sauce :

- 2 yaourts nature
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- herbes fraîches : ciboulette, coriandre, persil...

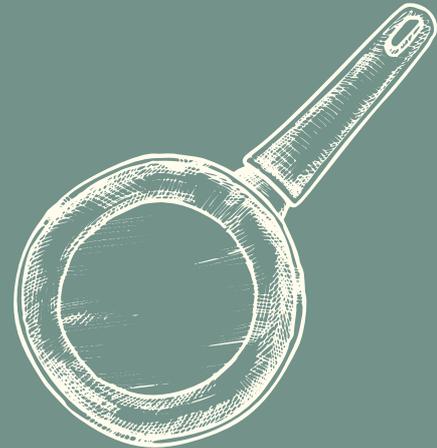
## LES ÉTAPES

- Dans un robot mixeur mettre l'oignon, les herbes, les pois chiches et le reste des ingrédients. Mixer longtemps. La texture doit rester sableuse.
- Avec une cuillère à glace, faire 16 jolies boules et les mettre sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
- Parsemer de graines de sésame et arroser d'huile d'olive.
- Cuire 20 minutes à 190° en chaleur tournante. Ne pas trop cuire.
- Préparer la sauce au yaourt : dans un bol mélanger les yaourts, les jus de citron, le zeste et les herbes. Ajouter sel et poivre.
- Selon les goûts, ajouter échalote, menthe fraîche, cumin, curry...



LA RECETTE RAPIDE DE THÉRÈSE

POËLÉE D'ÉPINARDS FRAIS



## INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 4 grosses poignées d'épinards frais
- beurre
- sel, poivre

## LES ÉTAPES

- Eliminer les queues des feuilles d'épinards.
- Les rincer et les essorer.
- Peler l'ail et l'oignon et les faire dorer avec le beurre dans une grande sauteuse pendant 15 min.
- Lorsque l'oignon a bien blondi, ajouter les feuilles d'épinards d'un seul coup.
- Couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que les épinards soient "fondus".
- Saler et poivrer.



LA RECETTE MÉDITERRANÉENNE DE NORA

LA SOUPE HARIRA



## INGRÉDIENTS

- 1 oignon émincé
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de persil
- 1 boîte de pois chiches
- 2 boîtes de tomates pelées
- 2 c à s de concentré de tomates
- 1 branche de céleri
- 50 g de lentilles vertes
- 3 c à s d'huile d'olive
- 2 L d'eau
- 1 poignée de vermicelles
- 1 poignée de semoule moyenne
- 1 c à c de curcuma
- 1 c à c de gingembre
- 1 c à c de cumin
- 25 gr de fécule de maïs
- 150 gr de viande maigre (facultatif)

## LES ÉTAPES

- Dans une cocotte, mettre l'huile d'olive, l'oignon, le persil, le céleri (et la viande).
- Ajouter un peu d'eau, les épices, du sel et laisser revenir encore un peu.
- Ajouter les lentilles, les tomates pelées, le concentré de tomates.
- Mouiller le tout avec les 2 litres d'eau, couvrir et laisser cuire 20 min.
- A feu doux, ajouter les pois chiches, les vermicelles et la semoule.
- Préparer le liant : prendre 2 louches de soupe et ajouter la maïzena sans faire de grumeaux. Cela va épaissir la soupe.
- Ajouter le liant à la soupe en remuant sans cesse pendant plusieurs minutes à feu doux.
- Servir avec la coriandre fraîche ciselée.

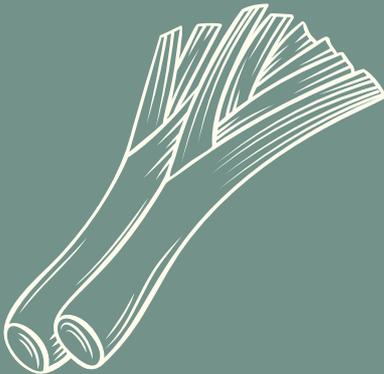


LA RECETTE SECRÈTE DE MARINA  
POIREAUX POÊLÉS ET OEUFS AU ZAATAR



## INGRÉDIENTS

- 60 ml huile d'olive
- 4 poireaux, le blanc émincé
- 1,5 c à c graines de cumin
- 1 citron confit, haché
- 30 cl bouillon de légumes
- 200 g épinards, hachés
- 8 œufs
- 90 g feta émiettée
- 1 c à s d'épices zaatar



## LES ÉTAPES

- Chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajouter les poireaux, saler, poivrer, cuire 3 minutes jusqu'à ce que les poireaux soient tendres.
- Ajouter le cumin, le citron, le bouillon de légumes et cuire jusqu'à ce que la majeure partie du bouillon se soit évaporée, environ 5 minutes.
- Ajouter les épinards, cuire 1 minute.
- Faire des creux dans le mélange avec une cuillère, y casser les œufs, saler, et ajouter la feta. Cuire à couvert 4 à 5 minutes jusqu'à ce que le blanc des œufs soit cuit mais le jaune liquide.
- Mélanger le zaatar avec l'huile restante, arroser le mélange puis servir.

# LA RECETTE RÉCONFORTANTE DE NOËLLE

## VELOUTÉ DE NAVETS



## INGRÉDIENTS

- 2 navets blancs
- 50 cl de lait
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 50 g de farine
- 1 pincée de noix de muscade
- 50 g de beurre
- Sel, poivre



## LES ÉTAPES

- Laver soigneusement les navets. Éplucher et détailler en petits cubes.
- Chauffer une grande casserole d'eau. Aux premiers bouillons, y mettre les cubes de navets.
- Pendant ce temps, préparer une sauce blanche assez fluide. Dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter la farine d'un seul coup et mélangez bien. Verser ensuite peu à peu le lait, tout en continuant de remuer. Lorsque la sauce blanche a légèrement épaissi, assaisonner avec le sel, le poivre et la noix de muscade.
- Egoutter les navets. Mixer au blender ou au pied à soupe jusqu'à obtention d'une purée homogène.
- Incorporer cette purée de navets à la sauce blanche et mélangez bien. Ajouter la crème fraîche épaisse pour donner une consistance onctueuse. Ajouter un peu d'eau si la consistance est trop épaisse pour vous.
- Server le velouté de navets bien chaud dans des bols. Décorez d'un brin de persil et de quelques croûtons.

# LA RECETTE FAVORITE D'ÉMILIE

## BLETTES EN 2 FAÇONS



## INGRÉDIENTS

- Une botte de blettes
- Huile d'olive
- 2 œufs
- 2 c à s de fécule de maïs
- 25 cl Lait
- 5 c à s de crème épaisse
- 20 g de beurre
- 2 gousses d'ail
- 50 g fromage râpé
- 3 pincées de noix de muscade
- Sel / Poivre



## LES ÉTAPES

- Laver les blettes, leur couper le vert mais le garder. Couper en morceaux les blancs en enlevant les filaments.
- Faire cuire les blettes dans de l'eau salée 10 minutes et égoutter.
- Dans un plat à gratin placer les morceaux blancs de blettes cuites.
- Arroser d'un mélange lait, œufs, maïzena, sel, crème fraîche, muscade et poivre. Parsemer avec le reste de gruyère râpé.
- Pour finir, enfourner 35 minutes pour 200°C thermostat 6-7
  
- Dans une poêle, mettre à fondre 20 g de beurre, ajouter l'ail coupé et le vert des blettes. Faire cuire jusqu'à ce que les feuilles soient fondues. Déguster chaud.

LA RECETTE NORMANDE DE MARGOT  
GRATIN POMMES DE TERRE - POMMES - CAMEMBERT



## INGRÉDIENTS

- 4 pommes de terre
- 4 pommes
- 1 camembert
- 1 oignon
- 60 g de crème épaisse
- 60 g de lait
- 40 g de beurre
- huile d'olive
- sel/poivre



## LES ÉTAPES

- Préchauffer le four à 180°. Beurrer un plat à gratin.
- Éplucher et découper les pommes de terre en rondelles. Les plonger dans une casserole d'eau salée. Porter à ébullition, laisser cuire 5 minutes puis égoutter.
- Éplucher et découper les pommes en lamelles. Peler et émincer l'oignon. Faire revenir les oignons dans une poêle chauffée et huilée. Ajouter les pommes. Saler et poivrer. Faire revenir le tout à feu vif et en remuant durant 5 minutes environ.
- Fouetter la crème et le lait dans un bol. Saler et poivrer. Découper le camembert en lamelles.
- Disposer la moitié des rondelles de pommes de terre dans le plat à gratin. Recouvrir avec les pommes et les oignons. Arroser avec la crème.
- Disposer la moitié des lamelles de camembert. Recouvrir avec le reste des pommes de terre. Disposer les lamelles de camembert restantes.
- Enfourner durant 15 minutes.
- Servir chaud avec une salade verte.

LA RECETTE ÉPICÉE DE CHARLOTTE  
CHOU RAVE CURRY/COCO



## INGRÉDIENTS

- 1 chou rave
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de lait de coco
- 3 c à s d'huile d'olive
- du curry
- sauce soja
- 10 crevettes (facultatif)



## LES ÉTAPES

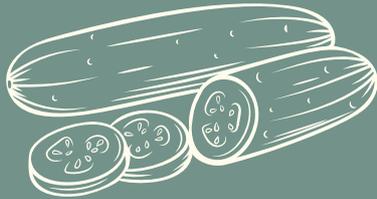
- Éplucher et émincer l'oignon, l'échalote et l'ail. Mélanger avec le curry, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, un peu de poivre.
- Éplucher le chou rave (enlever toutes les parties vertes et filandreuses). Couper en dés de 1 cm. Faire cuire à la vapeur pendant 10 minutes.
- Pendant ce temps, éplucher les crevettes.
- Dans un wok bien chaud, mettre 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Verser le mélange oignon - échalote - ail et laisser cuire 2-3 minutes en remuant.
- Ajouter les feuilles de chou émincées, (les crevettes) et 1 cuillère à soupe de sauce soja. Cuire en remuant 5 minutes.
- Ajouter les dés de chou cuits. Cuire en remuant 2 minutes.
- Ajouter le lait de coco. Porter à ébullition.
- Servir avec du riz ou des nouilles asiatiques.

# LA RECETTE FRAICHEUR DE LAURENT TABOULÉ À MA FAÇON



## INGRÉDIENTS

- 150 g de quinoa blanc
- 2 tomates
- 1 petit concombre
- 1 petit oignon rouge
- 1 bouquet de coriandre
- 50 g de raisins secs
- 1 citron non traité
- Sel/Poivre du moulin
- huile d'olive



## LES ÉTAPES

- Dans une casserole, faire cuire le quinoa dans l'eau bouillante pendant 15 minutes. Lorsqu'il est cuit, rincer à l'eau claire et égoutter.
- Couper les tomates en petits dés.
- Peler et couper le concombre en petits dés.
- Émincer l'oignon
- Mélanger les légumes avec le quinoa dans un grand saladier.
- Ajouter les raisins secs, le jus de citron et l'huile d'olive.
- Saler, poivrer et agrémenter de coriandre fraîche finement ciselée.

LA RECETTE SUCRÉE DE PASCAL  
TARTELETTE PÊCHE AMANDE ET MIEL



## INGRÉDIENTS

### La pâte :

- 160 g de farine
- 60 g de sucre glace
- 20 g de poudre d'amande
- 90 g de beurre
- 35 g d'œuf
- 

### La garniture :

- 110 g d'amande en poudre
- 60 g de miel + 2 c à c
- 75 g de mascarpone
- 75 g d'œuf
- 1 c à s de sirop de pêche
- 4 pêches moyennes



## LES ÉTAPES

- Mélanger la farine, le sucre et la poudre d'amande. Ajouter le beurre coupé en petits cubes et mélanger jusqu'à obtenir une texture sableuse. Incorporer l'œuf.
- Écraser la pâte avec la paume de la main, 3 ou 4 fois, pour obtenir une pâte homogène. L'envelopper de papier film et l'entreposer 2 heures au réfrigérateur. Ou 1 nuit.
- Dans le bol d'un robot-mixeur, mélanger la poudre d'amande, le miel, le mascarpone, le sirop et l'œuf. Mettre au frigo 30 minutes.
- Faire chauffer une poêle avec 2 cuillerées à café de miel. Ajouter les quartiers de pêche et cuire 10 minutes. Laisser refroidir
- Préchauffer le four à 160° C.
- Étaler la pâte sur une épaisseur de 2 ou 3 mm. Beurrer légèrement les moules à tartelette.
- Disposer la pâte dans les moules. Piquer le fond et cuire à blanc une dizaine de minutes.
- Répartir la préparation aux amandes puis disposer les quartiers de pêche.
- Enfourner pour environ 25 minutes.

LA RECETTE POUR LE GOÛTER DE FANNY  
CRUMBLE POIRE - CHOCOLAT



## INGRÉDIENTS

- 2 pommes
- 4 poires
- 100 g de pépites de chocolat noir
- 80 g de beurre
- 150 g de farine
- 80 g de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé

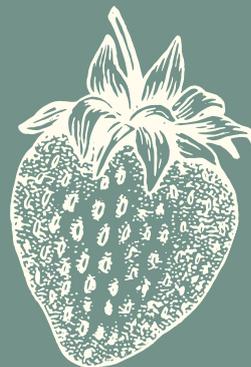


## LES ÉTAPES

- Éplucher les pommes et les poires. Épépiner et couper en dés. Placer les fruits dans le fond d'un plat à gratin.
- Saupoudrer avec les pépites de chocolat noir.
- Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre roux, le sucre vanillé et le beurre coupé en dés. Vous devez obtenir une pâte granuleuse.
- Répartir la pâte dans le plat à gratin.
- Enfourner le crumble pendant 30 min environ (four préchauffé à 180°C). Lorsque le crumble est bien doré, retirer le crumble du four et déguster tiède ou froid.

LA RECETTE PLAISIR D'EMMANUEL

## PAVLOVA AUX FRAISES



## INGRÉDIENTS

Pour la meringue :

- 4 blancs d'œuf
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de sucre glace
- Quelques gouttes de jus de citron
- 1 c à s de maïzena

Pour la crème fouettée :

- 20 cl de crème liquide entière bien froide
- 50 g de mascarpone
- 20 g de sucre glace

Pour le montage :

- 300 g de fraises
- 2 c à soupe d'eau
- 30 g de sucre en poudre
- 5 feuilles de menthe



## LES ÉTAPES

- Préchauffer le four à 100 °C.
- Fouetter les blancs en neige. Ajouter le sucre en poudre, fouetter pendant environ 5 minutes, à vitesse rapide. La meringue doit être bien ferme.
- Incorporer le sucre glace, le jus de citron et la maïzena. Verser la meringue sur une plaque recouverte d'une feuille de papier cuisson.
- Former un disque creusé au milieu à l'aide d'une cuillère à soupe. Enfourner 1 h 15 à chaleur tournante, puis laisser refroidir dans le four éteint.
- Faire chauffer pendant 10 minutes, 100 g de fraises, l'eau et le sucre puis passez au chinois afin de récupérer le jus. Laisser refroidir.
- Fouetter la crème liquide avec le mascarpone et le sucre glace, à l'aide d'un fouet électrique, jusqu'à ce qu'elle épaississe, environ 10 minutes.
- Quand la meringue est bien froide, recouvrir de crème fouettée.
- Décorer de fraises et recouvrir avec le coulis, puis disposer les feuilles de menthe.

LA RECETTE ACIDULÉE DE WILLIAM  
TARTE CITRON SANS CUISSON



## INGRÉDIENTS

Pour le fond de tarte :

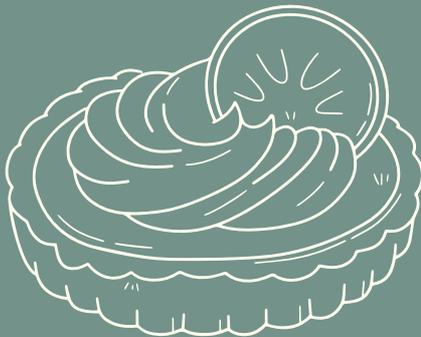
- 200 g de Petit-Beurre
- 80 g de beurre

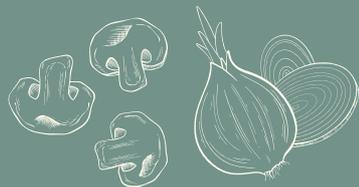
Pour la crème citron :

- 2 œufs
- 90 g de sucre
- 6 c à s d'eau
- jus de 2 citrons
- 100 g de beurre

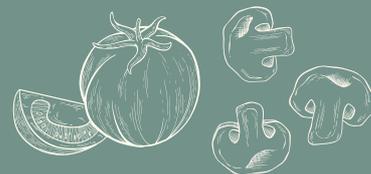
## LES ÉTAPES

- Préchauffer le four à 100 °C.
- Préparer le fond de tarte : mixer les Petit-Beurre et ajouter le beurre fondu.
- Étaler la pâte dans un moule et mettre au frigo 30 minutes.
- Préparer le Lemon Curd (la crème au citron)
- Dans une casserole, mettre le sucre, les œufs, l'eau, le beurre, le jus des citrons. Faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- Déposer le Lemon Curd sur la pâte et mettre au frigo 1 heure.
- Décorer avec des rondelles de citrons, des morceaux de fraises, des meringues, des feuilles de menthe...
- Déguster frais avec un thé.





# TOUTES NOS -RECETTES-



## ENTRÉES

Tartinade de carottes  
Rapé de chou aux pommes  
Soupe tomate à la tomate  
Taboulé à ma façon

## PLATS

Crumble butternut et parmesan  
Tarte tatin aux endives et au chèvre  
Lasagnes au saumon et aux épinards  
Falafels au four et sauce au yaourt  
Poêlée d'épinards frais  
La soupe Harira  
Poireaux poêlés et œufs au Zaatar  
Velouté de navets  
Blettes en 2 façons  
Gratin de Pommes de terre-Pommes-Camembert  
Chou rave Curry/Coco

## DESSERT

Tartelette pêche amande et miel  
Crumble poire-chocolat  
Pavlova aux fraises  
Tarte citron sans cuisson

