

# C'EST NOUS LES CHEF.FES

---

FÉVRIER 2024

Salé

Tartinade rose & petits pains palestiniens

Steak Forestier

Purée de poireaux/panais

Carottes rôties au thym

Sucré

Gâteau chocolat & betterave

---

Tartinade Rose

---

Pour 1 gros pot

Ingrédients

- 1 grosse betterave crue
- 1 noix de gingembre frais
- 1/2 verre de graines de tournesol (trempées pendant au moins 3 heures puis rincées)
- 4 c. à soupe de coriandre fraîche ou surgelée, hachée

Peler la betterave et couper en morceaux. Peler le gingembre et couper en deux. Passer le tout au mixeur. Conserver au réfrigérateur.

## Pains palestiniens

---

45 min ( dont 30 minutes d'attente) - Pour 6 Pains

### Ingrédients

- **300g de farine de blé**
- **180mL d'eau tiède**
- **50mL d'huile d'olive ( et quelques cuillères en plus avant d'enfourner)**
- **5g de levure boulangère déshydratée**
- **Pincée de sel**
- **Quelques épices au choix ( Zlatar, fenouil, carvis, sésame...)**

1. Dans un premier temps, réactivez les levures : versez-les dans l'eau tiède, mélangez un peu et laissez-les reposer.

2. Dans un saladier mélangez la farine, le sel et l'huile. Le mélange devient granuleux, sableux.

3. Ajoutez-y la solution avec les levures. Le mélange devient alors plus collant et c'est normal. Pétrissez superficiellement ( pas très longtemps et du bout des doigts), jusqu'à ce que la pâte devienne homogène. La texture peut-être encore un peu collante. Faites alors un gros pâton, et découpez le en 5-6 pâtons égaux que vous disposez sur un plateau. Séparez-les bien les uns des autres. Couvrez et laissez reposer 30 minutes ( les pâtons vont gonfler).

4. Préchauffer le four à 180°C. Sortez une plaque de cuisson et graissez-la à l'huile d'olive. Étalez les pâtons un à un sur la plaque : ils doivent être plat, un peu comme de la pâte à pizza.

5. Ajoutez un filet d'huile d'olive et des épices (sans obligation) sur chaque petit pain et enfournez pendant environ 7-8 min. Et c'est prêt !

## Carottes rôties au thym

---

Pour environ 4 pers. (en accompagnement)

### Ingrédients

- **500 g de carottes violettes, roses, jaunes à défaut des carottes traditionnelles**
- **1 oignon**
- **3 c. à s. d'huile d'olive extra vierge**
- **1 c. à s. rase de thym**
- **1 c. à c. de sucre complet rapadura ou de miel ou de sirop d'érable**

1. Éplucher les carottes. Les faire blanchir entières, dans une eau frémissante pendant 5 minutes. Elles seront ainsi plus tendres et la cuisson au four moins longue. Égoutter.
2. Eplucher l'oignon et couper le grossièrement en quartiers/huitièmes.
3. Disposer côte à côte carottes et oignons sur une plaque de four tapissée de papier cuisson.
4. Mélanger huile, miel (ou rapadura ou sirop d'érable), thym, sel et poivre. Badigeonner les légumes. Enfourner à 210° pendant 30 minutes environ.

## Steak Forestier

---

*Pour environ 15 steaks*

### Ingrédients

- **700g de champignons bruns**
- **4 gousses d'ail**
- **4 oignons**
- **2 cuillère à soupe de persil haché fraîchement**
- **170g de flocons d'avoine**
- **7-8 c. à soupe de sauce soja**
- **de l'huile d'olive pour la cuisson**

1. Émincer finement les champignons et les oignons. Faire suer le tout dans de l'huile d'olive à feu vif pendant 2 min, puis mettre les à feu doux pendant 5 min. Lors de la cuisson à feu doux, ajoutez-y l'ail écrasé et le persil. En fin de cuisson, ajouter la sauce soja.

2. Mélanger bien le tout en fin de cuisson, retirer du feu et réserver dans un saladier.
3. Pendant ce temps, passer les flocons au mixeur pour les hacher grossièrement. Puis, les incorporer aux champignons. Bien mélanger le tout. Et réserver pendant environ 10 min.
4. Avec les mains, former ensuite des boules, puis les écraser, de manière à former des petits steaks.
5. Faire cuire les steaks dans un filet d'huile d'olive à feu moyen.

---

## Purée panais & poireaux

*Pour environ 3-4 pers. ( accompagnement)*

### Ingrédients :

- **1 poireau**
- **3 panais**
- **ciboulette fraîchement hachée**
- **30g de beurre**
- **3cuill. à soupe de crème fraîche**
- **sel&poivre**

1. Nettoyer poireau & panais. Éplucher et hacher les panais. Émincer le poireau.
2. Cuire le tout dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
3. Egoutter et passer au mixeur
4. Mettre la purée dans une casserole avec 2 cuill. à soupe de ciboulette fraîche et hachée, ajouter 30g de beurre, du sel et du poivre.
5. Bien réchauffer la purée, retirer puis incorporer environ 3 cuill. à soupe de crème fraîche.

---

## Gâteau chocolat-betterave

*Pour 8 personnes*

### Ingrédients

- **300 g de betteraves cuites (sous vide achetée au magasin OU crue bouillie ou cuite**
- **vapeur)**
- **200 g de chocolat noir à pâtisser**
- **2 cuil. à soupe de cacao non sucré**
- **150 g de sucre ou substitut (100 g suffisent si vous n'aimez pas trop sucrer)**
- **4 oeufs**
- **1/2 sachet de levure chimique**

- **1 pincée de fleur de sel**
- **1 cuil. à café d'extrait de vanille ou 2 sachets de sucre vanillé**
- **80 g de farine**
- **50 g de poudre d'amande**

1. Commencez par mixer la betterave en purée.

2. Fouettez dans un bol les oeufs entiers avec le sucre et la vanille jusqu'à obtention d'un mélange bien mousseux puis ajoutez la purée de betterave et mélangez.

3. Faites fondre le chocolat (micro-ondes ou bain marie) et laissez le revenir à température ambiante.

4. Ajoutez le chocolat aux oeufs.

5. Puis ajoutez la poudre d'amande et en tamisant la farine, levure, cacao non sucré. Puis la fleur de sel.

6. Mélangez bien et versez dans un moule à gâteau légèrement huilé ou anti-adhésif.

7. Enfournez pour 35 minutes à 180°C.

Optionnel : (8. Quand le gâteau a refroidi, décorez avec du chocolat noir fondu le dessus.)