

C'EST NOUS LES CHEF.FES

Mars 2024- autour des épices

Salé

Crackers au Dukkah

pâté de haricots rouges et ras el hanout

Blinis au sarrasin

Empanadas à l'ail des ours et leur sauce Chimichurri

Sucré

Muffins courge, chocolat et gingembre confit

Muffins carrot cake glacés

Dukkah

Pour 1 gros pot

Ingrédients

- **70 g de noisettes non épluchées**
- **2 c à s de graines de tournesol**
- **1 c à c de graines de fenouil**
- **1 c à s de graines de cumin**
- **1 c à s de graines de poivre vert séché (ou poivre blanc)**
- **3 c à s de graines de coriandre**

- **1½ c à s de graines de sésame**
- **½ c à c de graines de nigelle (facultatif)**
- **½ c à c de fleur de sel**
- **1 c à c de paprika doux**
-

Préchauffer le four à 160°C (ch 5-6).

Répartir les noisettes sur une plaque de pâtisserie et enfournez pour 20 min. Ajouter les graines de tournesol au bout de 10 min de cuisson, en les séparant des noisettes. Sortir du four, laisser refroidir le temps de griller les autres graines.

Faire chauffer une poêle à fond épais à feu moyen pendant 5 min. Faire cuire ensemble les graines de coriandre et de fenouil pendant une minute. Réserver.

Remettre la poêle sur le feu, ajouter les grains de poivre et les graines de cumun et laisser griller 30 sec environ, jusqu'à ce qu'ils commencent à sauter. Transférer dans le bol.

Baisser le feu et faites griller ensemble les graines de sésame et nigelle, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le sésame dore légèrement. Retirer la poêle du feu.

Frotter les noisettes entre ses paumes pour enlever une partie des peaux. Les concasser grossièrement dans un mortier, puis transférez-les dans un saladier moyen. Concasser ensuite toutes les épices (fenouil, cumin, poivre, coriandre). Ajouter les graines de sésame et de nigelle, le sel, le paprika et mélanger.

Conserver le dukkah dans un récipient hermétique pendant 1 mois environ.

> Ce condiment peut s'utiliser:

en trempette avec du pain et de l'huile d'olive

en assaisonnement en le saupoudrant sur des salades, des légumes rôtis, des fromages, du houmous, du poisson, du riz, des lentilles, des oeufs ...

en croûte pour viande grillées ou rôties, pour une explosion de saveurs

Il se conserve plus d'un mois dans un récipient hermétique. J'aime en avoir dans mes placards car il sublime tout ce qu'il touche.

Crackers au Dukkah

Pour 60 crackers :

150 g de polenta instantanée

150 g de farine de pois chiches ou de châtaigne

150 g de farine de blé T80

15 c. à soupe d'huile d'olive

Dukkah

Dans un saladier, mélanger la polenta, les farines, 1 pincée de sel et l'huile d'olive. Incorporer juste assez d'eau pour former une boule de pâte. Abaisser entre deux feuilles de papier cuisson. Saupoudrer de dukkah et redonner deux tours de rouleau pour bien l'intégrer à la pâte. Découper des crackers et espacer légèrement sur la feuille de cuisson. Cuire au four à 170 °C pendant 15 mn.

Pâté de haricots rouges et ras el hanout

Ingrédients

- **400g de haricots rouges**
- **1 morceau de kombu séchée**
- **1 branche de thym**
- **10 càs de sauce soja**
- **2 càs de ras el hanout**
- **6 càs d'huile d'olive**

Mettre les haricots rouges à tremper la veille.

Le lendemain, les rincer puis les recouvrir d'eau et les placer sur feu doux. Ajouter le morceau de kombu (deux lames de 10cm environ)

Après 40 à 50min de cuisson, quand les haricots sont assez cuits, ajouter le thym. Hors du feu laisser infuser à couvert pendant 5 à 10 minutes.

Retirer la branche de thym et l'algue kombu.

Mixer ou écraser au moulin à légumes avec un peu de bouillon de cuisson. Assaisonner en ajoutant la sauce soja, l'huile d'olive et le ras el hanout.

Blinis de sarrasin

Pour environ 8 personnes

Ingrédients

- **30cl de lait**
- **6 càs de yaourt (à la grecque si possible)**
- **2 càc de levure**
- **100g de farine de sarrasin**
- **160g de farine de blé**
- **1càc de sel fin**
- **4 œufs**
- **huile**

1. Dans un saladier, mélanger el lait, le yaourt et la levure. Réserver. Mélanger les farines et le sel et réserver.
2. Séparer les blancs des jaunes d'oeufs, réserver les blancs. Incorporer les jaunes au mélanger lait et yaourt, puis ajouter les farines. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse. Laisser reposer 1h à température ambiante.
3. Monter les blancs en neige ferme et les incorporer délicatement à la pâte qui a reposé

4. Cuire dans une poêle bien chaude sur feu moyen, légèrement huilée, par petites louches de pâte qu'on laisse 3 min d'un côté puis de l'autre.

Empanadas à l'ail des ours

Pour environ 32 empanadas

Ingrédients :

Pâte :

- **240g de farine de blé**
- **200g de fromage blanc**
- **2 càs d'huile d'olive**
- **2 pincées de bicarbonate alimentaire**

Garniture :

- **2 patates douces**
- **200g d'épinards**
- **2 oignons**
- **1 bouquet d'ail des ours**
- **120g de haricots rouges cuits**
- **4 gousses d'ail**
- **2 càc de paprika**
- **2 càc de curcuma**
- **huile d'olive**
- **2 boules de mozzarella**

1. Commencez la pâte en mélangeant l'ensemble des ingrédients dans un saladier pendant 5 minutes jusqu'à former une pâte homogène. *Si la pâte est trop friable ajoutez un peu d'eau, si elle est trop liquide, ajoutez de la farine.*

2. Filmez et laissez reposer au frigo pendant la préparation de la garniture.

3. Pour la garniture : faire revenir l'oignon émincé avec l'ail et les épices, pendant ce temps précuire la patate douce coupée en dés. Ajouter dans la poêle les épinards hachés et laisser encore cuire 10 min.

4. Dans un saladier mélanger ensemble les patates douces et les haricots, les oignons/ail/épinards et ajouter la mozzarella en petits morceaux et l'ail des ours émincé.

5. Montage des empanadas : abaisser la pâte. Puis à l'aide d'un emporte-pièce (tasse ou petit bol) couper des cercles (minimum 16). Déposer sur la moitié de chaque cercle la garniture en laissant un bord. Les fermer en rabattant l'autre moitié de tête et souder les bords avec le dos d'une fourchette. Badigeonner les empanadas avec un peu d'huile d'olive.

6. Enfourner les empanadas pour 20 à 35 min à 190°C.

Sauce Chimichurri

Ingrédients

- **1 tasse de persil frais haché finement**
- **1/2 tasse de coriandre fraîche hachée finement**

- **2 gousses d'ail émincées**
- **1/3 tasse huile d'olive**
- **1 piment jalapeno épépiné et haché**
- **2 cùs de jus de citron vert**
- **2 cùc de vinaigre**
- **1/2 cùc de sel**
- **1/2 cùc de poivre**
- **1/2 cùc origan séché**

1.Tout mélanger ensemble et manger avec les empanadas

Muffins courge, chocolat et gingembre confit

Pour 18 personnes

Ingrédients

- **400 g de purée de courge butternut**
- **4 œufs**
- **160 g d'huile d'olive**
- **300 g de farine d'épeautre complète**
- **4 c. à café de poudre à lever**
- **160 g de sucre complet**
- **140 g de noisettes**
- **2 c. à café de cannelle en poudre**
- **24 cubes de gingembre confit**
- **8 carrés de chocolat à pâtisserie (facultatif)**

Préchauffer le four à 180 °C. Mélanger la purée de butternut avec les œufs et l'huile. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et une pincée de sel. Mixer le sucre avec les noisettes et la cannelle pour obtenir une poudre grossière. En prélever une cuillerée à soupe et mélanger le reste avec la farine. Verser le mélange à la butternut dans le saladier et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Répartir la moitié de la pâte dans 8 moules à muffins. Déposer $\frac{1}{2}$ carré de chocolat au centre de chaque muffin, puis couvrir du reste de pâte. Parsemer de la poudre noisette/sucre restante et du gingembre confit haché. Enfourner pour 20 mn.

Muffins carotte cake glacés

Pour 18 personnes

Ingrédients

- **300g de carottes râpées**
- **250g de farine**
- **1 sachet de levure**
- **150g de sucre**
- **180g d'huile végétale**

- **4 œufs**
- **1 càc de muscade**
- **1 càc de vanille**
- **1 càc de cannelle**
- **120g de noix concassées**

Pour le glaçage :

- **150g de fromage frais**
- **1 citron**
- **120g de sucre impalpable**

Mélanger ensemble le sucre et les œufs, faire mousser. Ajouter l'huile végétale et les épices, bien mélanger. Ajouter la farine et la levure, puis les carottes râpées et enfin les noix concassées. Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène. Mettre dans les moules et passer au four 30 à 40 minutes à 180°C.

Pour le glaçage mélanger le fromage frais au zeste du citron, deux cuillères à café de jus et le sucre impalpable. Recouvrir quand les muffins sont bien froid.