

# C'EST NOUS LES CHEF.FES

---

JUIN 2024

Salé

Focaccia de tomates cerises

Dip de petits pois

Houmous de haricots blancs à l'estragon

Salade toute Verte

Sucré

Cookies chocolats, de haricots blancs (sans gluten)

---

Focaccia de tomates cerises

---

1H40 min( dont 1H de repos)- Pour environ 4 pers.

Ingrédients

- 14g de levure fraîche de boulangerie
- 300 mL d'eau tiède
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à café de sel
- 500g de farine spéciale pizza ou blé semi-complète (T45)
- option : si on veut une focaccia noire : 5g de charbon végétal en poudre

- **une douzaine de tomates cerises**
- **herbes de provences**

1. Dans un grand récipient, émietter et diluer la levure dans un peu d'eau tiède et y ajouter le sucre. Couvrir et laisser reposer 10 min. La préparation va devenir mousseuse.
2. Ensuite, incorporer le reste de l'eau, la farine tamisée, le sel (et le charbon végétal en option).
3. Pétrir à la main pendant une dizaine de minutes, jusqu'à obtention d'une pâte homogène et bien souple. La pâte reste collante et assez liquide, car très hydratée. Couvrir, et laisser la pâte doubler de volume pendant env.1H
4. Pendant ce temps, couper les tomates en deux.
5. Préchauffer le four à 220.Dégazer la pâte en effectuant une série de rabats pour la renforcer. Transférer dans un grand moule huilé. Etaler la pâte avec des doigts huilés du centre vers les extrémités.Répartir les tomates sur la pâte en les enfonçant légèrement. Saupoudrer d'herbes séchées, arroser d'huile d'olive et d'une pincée de sel.
6. Enfourner à 220 pendant 25-30min. Lors des 10 dernières minutes de cuisson, placer la focaccia en position haute dans le four, de manière à ce qu'elle croustille.

## Dip de petits pois

---

15 min - 1 bol

### Ingédients

- **40 g de petit pois frais ( ou surgelés)**

- **100g de yaourt au soja nature**
- **1 petit oignon vert**
- **½ gousse d'ail**
- **1 cuillère à soupe de jus de citron**
- **1 c. à café de purée d'amande**
- **Quelques feuilles de menthe fraîche pour la décoration**

1. Ecosser les petits pois. Porter à ébullition une petite casserole d'eau salée et cuire les petits pois 5 minutes. Égoutter

2. Verser dans un bol les petits pois et le reste des ingrédients et mixer. Ajuster l'assaisonnement, et la texture avec de l'eau. Décorer de quelques feuilles de menthe fraîches.

## Houmos de haricots blancs à l'estragon

---

15 min - 1 bol

### Ingrédients

- **1 boîte de 400g de haricots cannellini**
- **2 cuillère à soupe de purée d'amande blanche**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **2 gousses d'ails pressées**
- **1 citron pressé**
- **2 poignées de feuilles d'estragon fraîches ou de basilic**

1. Egoutter et rincer les haricots blancs. Les placer dans un bol, avec la purée d'amande, l'huile d'olive, l'ail, l'estragon ( ou le basilic), une pincée de sel et le jus de citron. Mixer le tout. Ajouter un peu d'eau en fonction de la consistance.

## Salade toute verte

---

40 min - Pour environ 3-4 pers

#### Ingrédients

- 200g de quinoa
- 2 tasses de pousses d'épinards
- 1 tasse de graines germées
- 1 avocat
- 200g de tofu lacto-fermenté
- 1 poignée d'amandes crues concassées

#### **Pour la sauce:**

- 2 c. à soupe de yaourt soja nature
- 1 c. à soupe de purée d'amande
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à café de vinaigre doux
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

1. Laver et égoutter le quinoa et le cuire dans 360 mL d'eau frémissante salée pendant 10 min à couvert. Éteindre le feu et laisser reposer 20 min, toujours à couvert.
2. Laver et égoutter soigneusement les pousses d'épinards et les graines germées. Couper l'avocat et le tofu en dés et concasser les amandes.
3. Dans un bol, faire la sauce. Mélanger le yaourt, la purée d'amande, la moutarde, le vinaigre et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une consistance lisse. Saler et poivrer.
4. Dans un grand saladier, mélanger la sauce et les salades. Parsemer de dés de tofu et d'avocat, puis saupoudrer d'amandes.

## **Cookies chocolats, de haricots blancs (sans gluten)**

---

Pour env. 10 personnes - 30 min (dont 15 min de cuisson)

#### Ingrédients :

- 200 g de haricots blancs égouttés en conserve
- 100 g de farine de blé semi-complète T80 ou T110
- 60 g de beurre de cacahuète
- 50 g de sirop d'agave

- **2 cuillères à café de levure chimique**
- **1 pincée de sel**
- **70 g de pépites de chocolat noir**

1. Préchauffer le four à 180°C (th.6).
2. Égoutter les haricots blancs.
3. Verser les haricots, la farine, le beurre de cacahuète, le sirop d'agave, la levure et le sel dans le bol d'un blender.
4. Mixer afin d'obtenir une boule.
5. Ajouter les pépites de chocolat.
6. Former des petites boules et les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en les espacant de 5 cm environ.
7. Aplatir sur la plaque chaque boule avec les mains.
8. Enfourner pour 15 minutes.