

C'EST NOUS LES CHEF.FES

OCTOBRE 2024

Salé

Velouté de lentilles corail & coco

Gratin de chou-rave et tofu fumé

Sucré

Gâteau betterave & chocolat

Velouté lentilles corail & coco

20 min- Pour environ 4 pers.

Ingrédients

- 450g de tomates entières pelée au jus
- 150g de lentilles corail
- 1 oignon
- 1 c.à café de curry en poudre
- 200 ml de crème liquide de riz

1. Dans une marmite, verser les tomates, les lentilles et l'oignon émincé. Couvrir d'eau juste à la hauteur des lentilles. Ajouter 1 pincée de sel et le curry. Couvrir et laisser cuire pendant 15 min à feu moyen.

2. Mixer le tout, ajouter la crème de riz et réchauffer. Servir une fois chaud.

Gratin de chou-rave au tofu-fumé

40 min - Pour environ 4 pers

Ingrédients

- 2 chou-rave
- 200g de tofu fumé
- 200g de tome de chèvre
- 20cl de crème liquide de soja
- 4 cuillerées à soupe de levure maltée

1. Éplucher le chou-rave et le détailler en rondelles fines.
2. Cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
3. Trancher le tofu fumé et le fromage en fines lamelles.
4. Dans un petit plat à gratin, répartir la moitié du chou-rave. Recouvrir avec le tofu fumé et **la moitié** du fromage. Ajouter un peu de crème. Couvrir avec le restant de chou-rave et de fromage. Terminer avec la crème et la levure maltée.
5. Enfourner à 180°C pendant 20 minutes.

Gâteau betterave & chocolat

Pour env. 8 personnes - 50 min (dont 35 min de cuisson)

Ingrédients :

- 300 g de betterave cuite (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

- **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 (le mien fait 22 cm) légèrement huilé ou anti-adhésif.
- 7) Enfournez pour 35 minutes à 180°C.
- 8) Quand le gâteau a refroidit, décorez avec du chocolat noir fondu le dessus.