

# C'EST NOUS LES CHEF.FES

JANVIER 2024

Salé

- Velouté de panais & choux-fleurs
- Scones roses
- Tartes courge & gorgonzola

Sucré

Pralines

## Scones roses, de betteraves aux fromages et noisettes X3

*Scones roses : de betteraves au fromage et aux noisettes*

*Pour 4 personnes*

### Ingrédients

- 125 g de betterave cuite
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 50 g de fromage de chèvre frais
- 1 œuf
- 100 g de farine de quinoa
- 150 g de farine de blé ou épeautre
- 2 c. à café de poudre à lever
- 80 g de gouda de chèvre ou de brebis
- 2 poignées de noisettes

1. Préchauffer le four à 180 °C.

2. Mixer la betterave avec l'huile, le fromage frais et les œufs.

3. Ajouter la farine, la poudre à lever et 1 c. à café rase de sel. Mélanger à la fourchette jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

4. Couper le gouda en cubes. Incorporer les cubes de fromage et les noisettes à la pâte.

5. Abaisser au rouleau à pâtisserie sur une épaisseur de 2 cm. Découper une douzaine de triangles.

6. Enfourner pendant 25 mn. Conserver dans une boîte hermétique et déguster sous 48h.

## Velouté panais et choux-fleurs

X 3

---

pour 4 pers.

### Ingrédients

• 4 panais

• 1 petit chou-fleur

• Lait ou crème végétal(e) : soja, avoine, riz...

1. Éplucher les panais. Couper en rondelles. Eeffeuiller le chou-fleur, ôter le trognon et rincer les bouquets.

2. Placer les panais et les bouquets de chou-fleur dans la casserole avec 1 petit verre d'eau et cuire à couvert pendant 20mn environ.

3. Placer les légumes dans le bol du blender et mixer tout en ajoutant du lait ou de la crème.

4. On peut également ajouter le bouillon de cuisson si on le souhaite et selon la consistance souhaitée. Rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre et servir bien chaud.

## Pralines

---

### Ingrédients :

• 350 g de chocolat noir riche en cacao

**•2 c. à s. d'huile au goût neutre (colza, arachide, tournesol) ou de coco**

**•2 toute petite pincée de fleur de sel ou de piment**

**•Facultatif: quelques gouttes de fleur d'oranger ou d'extrait de vanille**

**ou de zeste d'orange**

**Pour le pralin:**

**•160g de noisettes**

**•120g d'amandes mondées**

**•120g de sucre de complet Radapura ou de canne**

1. Le pralin: toaster les amandes et les noisettes à 180° pendant 15 minutes. Remuer de temps en temps. Laisser refroidir. Frotter les noisettes entre les mains pour ôter la peau qui rend le pralin plus amer.

Note: les fruits secs se trouvent déjà toastés dans le commerce, on pourra les acheter en vrac sur les marchés.

2. Verser le sucre dans une petite casserole. Faire caraméliser à feu moyen-doux jusqu'à ce qu'il soit lisse et brillant.

3. Verser le caramel liquide sur une feuille de papier cuisson. Attendre qu'il sèche quelques minutes, puis le casser en morceaux.

4. Verser le caramel émietté, les noisettes et les amandes dans le mixeur et mixer jusqu'à obtention d'une poudre.

5. Prélever 75 g de poudre obtenue et réserver dans un petit bol.

6. Mixer le pralin resté dans le mixeur avec l'huile jusqu'à obtention d'une préparation crémeuse. Commencer à mixer jusqu'à ce que les lames tournent dans le vide. Détacher la poudre des bords du robot, laisser les lames du mixeur refroidir et mixer à nouveau. Répéter l'opération plusieurs fois. Patience...

Note: l'huile n'est pas obligatoire, mais quelques gouttes aident bien quand on a un petit mixeur.

7. Verser la pâte pralinée et la poudre dans le chocolat fondu. Ajouter une pincée de fleur de sel ou de piment.

8. Transférer la préparation obtenue dans des moules en silicone. Si vous voulez ajouter des pistaches concassées, de fleurs, de la poudre de

coco ou des poudres d'agrumes pour décorer et personnaliser vos chocolats, c'est le moment de les saupoudrer sur le chocolat encore liquide!

9. Mettre au frais pendant **2 heures** environ, le temps que le chocolat durcisse complètement .

Démouler les chocolats une fois biens durs.