

C'EST NOUS LES CHEF.FES

FEVRIER 2025

Salé

Tartinade carotte-gingembre
Velouté croquant de poireaux et
pommes de terre
Poêlée de légumes rôtis aux pois
chiches et sauce tahini-citron

Sucré

Fondant au chocolat et à la
betterave

Tartinade carotte-gingembre

Pour 4 personnes

Ingrédients

- **Carottes : 2 moyennes**
- **Pois chiches égouttés : 100 g (environ $\frac{1}{3}$ de boîte)**
- **Gingembre frais : ~1,5 cm (ajuster selon goût)**
- **Ail : $\frac{1}{2}$ gousse**
- **Huile d'olive : 1,5 c. à soupe**
- **Jus de citron : $\frac{1}{2}$ citron**
- **Cumin : $\frac{1}{2}$ c. à café**
- **Sel, poivre**
- **Eau : ajuster pour la texture**

1. Cuire les carottes : Éplucher et couper en rondelles, cuire à la vapeur ou dans l'eau bouillante jusqu'à tendreté (~15 min).
2. Mixer : Ajouter les carottes cuites dans un mixeur avec les pois chiches, le gingembre râpé, l'ail, l'huile d'olive, le jus de citron et le cumin.

3. Ajuster la texture : Ajouter un peu d'eau si besoin pour obtenir une consistance onctueuse.
4. Assaisonner : Ajouter sel et poivre, goûter et ajuster selon tes préférences.
5. Servir : Avec un filet d'huile d'olive et, si souhaité, des graines de sésame ou de la coriandre fraîche.

Velouté croquant de poireaux et pommes de terre

pour 4 pers.

Ingrédients

- **2 poireaux**
- **3 pommes de terre**
- **1 oignon**
- **1 L de bouillon de légumes**
- **10 cl de crème végétale (ou classique)**
- **1 poignée de noisettes concassées**
- **Sel, poivre, muscade**

Faire revenir l'oignon émincé et les poireaux coupés en rondelles dans un peu d'huile d'olive.

Ajouter les pommes de terre en morceaux et le bouillon. Laisser cuire 20 min.

Mixer, ajouter la crème et assaisonner.

Servir avec des noisettes grillées concassées pour le croquant.

Poêlée de légumes rôtis aux pois chiches et sauce tahini-citron

Pour 4 pers.

Ingrédients

- **2 carottes**
- **1/2 céleri-rave**
- **2 panais**
- **1 betterave rouge**
- **1 boîte de pois chiches**
- **1 c. à café de cumin**
- **1 c. à café de paprika**
- **Huile d'olive**

- **Sel, poivre**

Sauce tahini-citron :

- **2 c. à soupe de tahini**
- **Jus d'1/2 citron**
- **1 gousse d'ail râpée**
- **Un peu d'eau pour fluidifier**

1. Couper les légumes en morceaux et les mélanger avec les épices, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
2. Rôtir au four à 200°C pendant 30-35 min.
3. Ajouter les pois chiches égouttés et poursuivre la cuisson 10 min.
4. Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
5. Servir les légumes avec un filet de sauce tahini-citron.

Fondant au chocolat et à la betterave

Pour 6 petits gourmands

- **200 g de betterave cuite**
- **150 g de chocolat noir (70%)**
- **80 g de sucre**
- **3 œufs**
- **50 g de farine**
- **50 g de poudre d'amandes (ou de noisettes)**
- **1 c. à café de levure chimique**
- **1 pincée de sel**
- **50 g de beurre (ou huile de coco pour une version végétale)**

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mixer la betterave jusqu'à obtenir une purée lisse.
3. Faire fondre le chocolat avec le beurre au bain-marie ou au micro-ondes.
4. Dans un saladier, fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.
5. Ajouter la purée de betterave, le chocolat fondu, puis incorporer la farine, la poudre d'amandes, la levure et le sel.
6. Verser la pâte dans un moule beurré (ou chemisé de papier cuisson).
7. Cuire 20 à 25 min (le centre doit rester légèrement fondant).
8. Laisser tiédir avant de démouler et déguster !

Option déco : saupoudrer de cacao, ajouter des éclats de noisettes ou servir avec une crème fouettée végétale.