

C'EST NOUS LES CHEF.FES

AVRIL 2025

Salé

Houmous aux carottes rôties et cumin

Pesto de fanes (carottes ou radis)

Petits pains aux graines (15 petits pains)

Taboulé cru

Sucré

Biscuit citronné

(pâte sablée et lemon curd)

Houmous aux carottes rôties et cumin

Ingrédients

- 500g carottes
- 1 boite de pois chiches (400g)
- 1 c. à s. de tahin (ou purée de sésame)
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 1 gousse d'ail
- Jus d'1 citron
- Huile d'olive, sel

Préparation : Rôtir les carottes en morceaux avec un filet d'huile et du cumin. Mixer avec les pois chiches, ail, citron, tahin. Ajuster la texture avec un peu d'eau.

Pesto de fanes (carottes ou radis)

Ingédients

- **Fanes lavées**
- **1 gousse d'ail**
- **50g de graines de tournesol ou noix**
- **Huile d'olive, jus d'1 citron, sel, poivre**

Préparation : Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une texture pesto.

Petits pains aux graines

(15 petits pains)

Ingédients

- **500g farine (demi-complète)**
- **1 sachet de levure boulangère**
- **1 c. à c. de sel**
- **1 c. à s. de sucre**
- **300 ml d'eau tiède**
- **Graines (sésame, tournesol, lin)**

Préparation : Pétrir tous les ingrédients. Laisser lever 1h. Former des boules, parsemer de graines, cuire 20 min à 180°C.

Taboulé cru

1 saladier (env.4pers)

- **½ chou-fleur**
- **1 concombre**
- **1 grosse tomate (type cœur de boeuf)**
- **1 petit poivron rouge**
- **½ oignon rouge**
- **1 gros bouquet de persil**
- **1 petit bouquet de menthe**
- **2 à 3 cuillère de tahini**
- **1 gros citron**
- **sel, poivre**

1. Coupez le chou-fleur en morceaux, puis mixez-le ou râpez-le de façon à obtenir une semoule fine.
2. Taillez les autres légumes en petits cubes. Hachez finement le persil et la menthe.
3. Dans un grand saladier, mélangez le tahini et le jus de citron. Ajoutez la semoule de chou-fleur, les herbes aromatiques et les légumes. Salez, poivrez, mélangez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Idéalement laisser reposer la taboulé au moins d'1h au frais avant de la déguster.

Biscuit citronné végétal

C'est une base de biscuit avec une couche de lemon curd, agrémenté de menthe, fraises, framboises ou encore petites fleurs comestibles.

Pour 4 à 6 pers.

Ingrédients pour la pâte

- **160 g de farine de blé T65**
- **3 c.à.s rase de sucre de canne blond**
- **3 c.à.s. d'huile d'olive**
- **1 c. à s. de purée d'amande blanche**

Ingrédients pour le lemon curd

- **3 citrons**
- **80g de sucre de canne blond**
- **2 c.à.s. de lait végétal (ici amande)**
- **2 c.à.s. d'arrow roots**
- **¼ de c. à c. d'agaragar**
- **200mL de crème liquide d'amande**

1. Préparer la pâte : mélanger la farine, le sucre et une pincée de sel.

Ajouter l'huile et la purée d'amande, puis sabler du bout des doigts. Incorporer un tout petit peu d'eau

2. Former une boule, abaisser et foncer un moule à tarte.

3. Protéger le fond de tarte avec du papier cuisson et recouvrir d'haricots secs (ou billes de céramiques).

4. Faire cuire au four à 180°C pendant 25min (ôter le papier et les billes/haricots, 5min avant la fin).

5. Préparer le lemon curd : Zester 2 citrons et presser les 3. Placer le zeste et le jus dans une casserole, avec le sucre.

6. Faire chauffer à feu doux, jusqu'à ce que le sucre ait fondu.
7. Délayer l'arrow-root avec le lait végétal. Ajouter l'agar-agar. Verser dans la casserole et placer sur feu vif jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir.
8. Incorporer la crème liquide et verser sur le fond de tarte. Laisser refroidir.
Y ajouter de la menthe, des fraises ou autres. Et servir frais.