

C'EST NOUS LES CHEF.FES

SEPTEMBRE 2025

Salé

Petits sablés apéro

Tartinade de lentilles corail au curry

doux

Poké bowl d'automne

Sucré

Panna Cotta aux framboises

Sablés apéro aux graines & herbes

Ingédients pour env. 6 pers.

- 100g de parmesan
- 12 feuilles de basilic/origan/fleurs/graines d'orties
- ½ gousse d'ail
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 75g de beurre
- 100g de farine

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°c.
2. Couper le beurre en petits morceaux. Le travailler à la main avec la farine et le parmesan râpé.
3. Ajouter les aromates : les ciseler au besoin.
4. Etaler la pâte et la couper à l'aide d'emporte-pièces ou faire des petits carrés à l'aide d'un couteau.
5. Disposer le tout sur un papier sulfurisé ou sur un tapis de cuisson.
6. Enfourner pendant 10 min. Les sablés doivent légèrement doré.

Tartinade de lentilles corail au curry doux

Ingédients pour 4 pers.

- 120 g de lentilles corail
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de curry doux ou curcuma + cumin
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- Sel, poivre

Préparation:

1. Rincer les lentilles et cuire 15 min dans 3x leur volume d'eau → égoutter.
2. Faire revenir l'oignon et l'ail haché dans l'huile, ajouter les épices.
3. Mixer avec les lentilles + jus de citron jusqu'à texture lisse (ajouter un peu d'eau si besoin).
4. Servir tiède ou froid avec les sablés.

Poké bowl d'automne

Ingédients pour 4 pers.

- 200 g de riz complet ou quinoa cuit
- 200 g de courge rôtie en dés (butternut, potimarron)
- 1 petite betterave crue, en lamelles fines
- 1 pomme ou poire en dés
- 100 g de pois chiches rôtis (au four avec huile + paprika/cumin)
- 1 poignée de jeunes pousses (épinards, mâche, kale tendre)
- Graines de sésame pour déco & coriandre fraîche

Sauce tahini-citron

- 2 c. à s. de tahini
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à c. de sirop d'érable ou miel
- 1 c. à s. d'eau chaude (pour détendre)
- Sel, poivre

Sauce cacahuète

- 40g de beurre de cacahuète
- 8 cuillère à soupe de sauce soja (idéalement sucrée)
- 2 gousses d'ail
- 8 cm de gingembre frais
- 4 c. à s. d'eau de cuisson du riz (ou d'eau chaude pour détendre)

Préparation

1. Cuire le riz/quinoa.
2. Rôtir la courge 25 min à 180°C.
3. Préparer garnitures crues (betterave, pomme).
4. Dresser joliment le bol, parsemer de pois chiches croustillants.
5. Arroser de sauce tahini-citron ou sauce cacahuète.

Panna cotta coco-framboise (100% végétale)

Ingédients (env.4pers)

Ingédients

- 400 ml de lait de coco (en boîte, partie fluide + crémeuse)
- 50 ml de lait d'amande ou soja
- 40 g de sucre de canne
- 1 c. à c. de vanille liquide
- 2 g d'agaragar (≈ 1 c. à c. rase)

Coulis framboise

- 200 g de framboises (fraîches ou surgelées)
- 20 g de sucre
- 1 trait de jus de citron

Préparation

1. Dans une casserole, mélanger lait de coco, lait végétal, sucre, vanille et agaragar.
2. Porter à ébullition et maintenir 1 min (important pour activer l'agaragar).
3. Verser dans des verrines, laisser refroidir puis mettre 2h au frais.
4. Mixer les framboises avec sucre + citron pour un coulis.
5. Servir la panna cotta nappée de coulis.