

# C'EST NOUS LES CHEF.FES

---

**Octobre 2025**  
**L'automne est là !**

Salé

Pain au sarrasin

Salade de betterave aux olives vertes

Bricks de patates douces, feta et coriandre

Salade de potimarron tout cru

Poireaux rôtis au miel

Sucré

Cookies façon fondant

---

---

# Pain au sarrasin

---

## Ingrédients

- 250g de sarrasin clair (vert, cru)
- 1/2càc de sel, de l'huile d'olive, des graines mélangées
- 100ml d'eau
- à enfourner 1h à 180°

1. Laisser tremper les 250g de graines de sarrasin pendant 12h pour activer un premier processus de fermentation.

2. Les égoutter ensuite (attention à ne pas les rincer pour garder le mucilage).

3. Mixer les graines dans un blender ou avec un mixeur plongeur, ajouter 100ml d'eau et le sel.

4. Mettre la pâte dans un bocal ouvert pour les prochaines 12h (important de laisser respirer et de garder le bocal dans un endroit assez chaud)

5. Une fois le mélange bien levé, mettre dans un moule à cake, saupoudrer de graines et d'une huile de cuisson ou d'olive. Enfourner 1h15 à 180°C.

# Salade de betteraves aux olives vertes

---

## Ingrédients :

- 3 ou 4 betteraves
- un bouquet de persil et un bouquet de coriandre
- ail
- noix concassées (100g)
- Graines de coriandre (1càs)
- Olives vertes
- Huile d'olive, vinaigre de cidre, sel, poivre

1. Précuire ses betteraves entières à l'eau (soit à la cocotte minute pendant 10 minutes soit dans une casserole pendant 30minutes)

2. Couper une betterave en deux et la mettre dans le plat qui ira au four (celle-ci sera râpée). Couper les autres betteraves en jolis quartiers et les mettre également dans le plat à enfourner. Napper le tout d'huile d'olive et saler.

3. Enfourner les betteraves pour 30minutes-180°c

4. Hacher le persil (sans les tiges) et la coriandre, mettre dans un saladier et y ajouter une gousse d'ail hachée. Mixer 50g de noix, poivre, coriandre et ajouter le tout aux herbes dans le saladier. Ajouter une cuillerée à soupe de vinaigre de cidre et un filet généreux d'huile d'olive, sel et une pointe de miel (1càc)

5. Torréfier les graines de coriandre au four et à sec (5 à 10minutes)

Hacher grossièrement 60g d'olives vertes dans un bol.

Une fois les graines de coriandre torréfiées les mixer grossièrement et les ajouter sur les olives vertes, avec de la coriandre fraîche hachée, une pincée de fleur de sel et un filet d'huile d'olive

6. Sortir les betteraves du four. Extraire la betterave qui sera râpée et la laisser refroidir. Pendant ce temps préparer les betteraves dans leur plat : râper du gingembre et une gousse d'ail au-dessus, bien mélanger.

7. En parallèle râper la betterave sur le saladier avec les herbes fraîches et les noix, bien mélanger.

8. **Dressage** :Tapisser le fond du plat avec la préparation herbes fraîches et betteraves râpées. Disposer dessus les betteraves râpées et ajouter le jus de cuissons. Recouvrir joliment le tout avec la sauce aux olives.

## Bricks de patates douces, feta et coriandre

---

### Ingrédients

Pour 24 triangles :

- 8 feuilles de brick (idéalement rectangulaires) divisées en 3 bandelettes
- 100gr de roquette
- 4 petites patates douces (environ 500gr)
- 200gr de feta
- 1 botte de coriandre
- 2 c à c de cumin moulu
- 2 c à c de coriandre moulue
- 3 gousses d'ail
- 2 c à c de curcuma
- 1 c à c rase de sel
- poivre
- huile d'olive

1. Préchauffer le four à 180°.

2. Frotter les patates douces et les couper en 2 dans la longueur.

3. Badigeonner bien toutes les surfaces avec un peu d'huile d'olive et une pincée de gros sel et poser les côté bombé vers le haut sur une plaque de four chemisée. Enfourner pour 40 à 45

minutes, le temps que la chair colore et devienne fondante. Une fois cuits, prélever la chair et réserver.

4. En parallèle dans une poêle chauffer un peu d'huile et faire revenir les épices et l'ail émincé quelques minutes.

5. Hors feu, ajouter la purée de patates douces encore chaude, bien mélanger avec la feta émiettée, la roquette et la coriandre hachée et rectifier l'assaisonnement.

6. Déposer une feuille de brick sur une planche, la séparer en 3 parts dans la longueur.

7. Déposer une c à s de préparation sur la base et former un premier triangle, continuer jusqu'à fermer le chausson et coller avec un peu d'huile d'olive.

A l'aide d'un pinceau, couvrir d'un peu d'huile d'olive, saupoudrer de sésame noir et enfourner pour 10 à 12 min.

## Salade de potimarron tout cru !

---

Ingrédients :

- 1/2 potimarron
- 150g de tahini
- 2 cas d'huile de colza ou d'olive
- 1 citron bio (zestes + jus)
- 1 cas de vinaigre de cidre sans lait
- 1/2 cac de sirop d'agave
- 1/2 bouquet de persil plat
- Graines au choix Sel

Râper le potimarron égrainé et réaliser la sauce en mélangeant tous les ingrédients ensemble + de l'eau bouillante jusqu'à atteindre la texture souhaitée. Mélanger la sauce au potimarron et décorer le tout avec quelques graines.

# Poireaux rôtis au miel et au chèvre

---

## Ingrédients

Pour 2 ou 4 en accompagnement:

- 4 poireaux
- 100gr de chèvre frais
- 2 c à s de sirop d'érable (ou de miel, d sirop de riz..)
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de graines de courges grillées (ou amandes, noisettes, noix, graines de sarrasin, de tournesol..)
- fleur de sel
- poivre
- sumac (facultatif et merveilleux)

Allumer le four à 250°.

Retirer la partie très verte et trop dure des poireaux (possible d'en garder un peu dans le dégradé) et nettoyer un maximum entre les feuilles en les passant sous l'eau froide.

Fendre les extrémités sans ouvrir totalement les poireaux.

Déposer le tout sur une plaque de four chemisée, et enfourner 20 à 25 minutes selon leur taille, elles doivent avoir une coloration brune.

Laisse reposer le tout 2 ou 3 minutes, coupe les poireaux en 2 dans la longueur et ôter les 2 ou 3 feuilles extérieures, ne garder que ce qui est fondant.

Quand c'est encore chaud, verser le miel/sirop d'érable et l'huile d'olive, mélanger un peu.

Ajouter le chèvre émietté et saupoudrer de graines de courge grillées, de fleur de sel et de bon poivre.

# Cookies façon fondants au chocolat au potimarron

---

## Ingrédients

- 240 g de purée de potimarron préférez une purée pas trop aqueuse
- 2 c. à soupe d'huile neutre ou olive
- 40 g de purée de noisettes ou autre purée pure d'oléagineux
- 50 g de sucre en poudre blanc
- 1 c. à café d'arôme vanille
- 30 g de cacao pur en poudre dit "cacao amer"
- 30 g de fécule de maïs
- 1/4 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 60 g de pépites de chocolat noir + quelques unes pour le dessus

Préchauffez le four à 200°C.

Dans un saladier, mélanger d'abord la purée de potimarron avec l'huile, la purée de noisettes, le sucre et la vanille.

Par-dessus, dans un tamis, verser le cacao, la fécule, et la levure. Tamiser le tout dans le saladier. Ajouter la pincée de sel, et mélanger avec une spatule jusqu'à obtenir une texture homogène. A la fin, incorporer les pépites de chocolat.

Préparez une plaque de four couverte de papier cuisson. A l'aide d'une cuillère à glace (portionneuse à glace), prélever de la pâte et la déposer sur la plaque.

Enfourner en chaleur tournante pour 10 minutes de cuisson.

Dès que les cookies sont cuits, sortir la plaque. La saisir avec deux maniques, et la taper vigoureusement contre une planche à découper, en tournant régulièrement la plaque, pour que les cookies s'aplatissent. (S'ils ne s'aplatissent pas, c'est qu'ils ont un peu trop cuits).

Les cookies sont meilleurs chauds, donc vous pouvez les déguster dès qu'ils peuvent être manipulés