

# C'EST NOUS LES CHEF.FES

---

NOVEMBRE 2025

## Salé

- Soupe de courges
- Salade tiède de potimarron
- Tartinades : oignons et ail & chou-rave
- Chiapatis

## Sucré

- Moelleux courges et chocolat

## Soupe de courge

Ingrédients pour env. 15 pers.

- **Courges crues : 3 kg max**
- **Oignons : 3**
- **Ail : 4 gousses**
- **Bouillon : 2 cubes dans 2L d'eau**
- **Crème (optionnelle) : 25 cl**
- **Gingembre râpé : 4 cuillères à soupe**

### Préparation :

1. Éplucher la courge si nécessaire (le potimarron n'a pas besoin d'être pelé si tu veux garder la peau ; sinon peler). Couper en gros cubes (~3-4 cm). Éplucher et hacher les oignons et l'ail. Râper le gingembre.
2. Chauffer 2-3 c. à soupe d'huile dans la marmite, ajouter les oignons et faire suer 5-6 min jusqu'à translucide. Ajouter l'ail & le gingembre râpé 1 min avant la fin.
3. Ajouter les cubes de courge, couvrir d'eau (ou eau + cubes de bouillon) jusqu'à 1-2 cm au-dessus. Saler légèrement. Porter à ébullition puis laisser mijoter 20-25 min jusqu'à ce que la courge soit tendre.
4. Mixer (plongeant ou blender) jusqu'à obtenir un velouté lisse. Ajouter la crème si souhaité et rectifier l'assaisonnement (sel,

poivre, épices).

## Salade tiède de potimarron rôti et ses lentilles

---

### Ingédients pour 15 pers.

- **Potimarron : 2,5 kg cru (environ 2 gros) → coupé en cubes**
- **Lentilles vertes : 700 g (pesées sèches)**
- **Oignon rouge : 2 (finement émincés)**
- **Noix/noisettes (option) : 150 g (concassées)**
- **Persil plat : 2 bottes**
- **Vinaigrette : moutarde 2 c. à soupe, vinaigre 8-10 c. à soupe, huile d'olive 10-12 c. à soupe, sel, poivre, miel/sirop d'érable 1 c. à soupe (option)**

### **Préparation:**

1. Rincer les lentilles. Dans une grande casserole, couvrir d'eau froide (2-3 cm au-dessus), porter à ébullition puis cuire 18-22 min à petit bouillon jusqu'à tendreté mais pas en purée. Saler en fin de cuisson. Égoutter et laisser tiédir.
2. Préchauffer le four à 200 °C. Mélanger les cubes de potimarron avec de l'huile, sel, poivre, thym/romarin. Étaler sur plaque et rôtir 30-35 min jusqu'à caramélation. (Faire 2 plaques si nécessaire.)
3. Faire légèrement revenir les oignons rouges à la poêle 4-5 min si tu veux les adoucir, ou les garder crus pour du croquant. Concasser les noix & torréfier 5-7 min à la poêle.
4. Dans un grand saladier, mélanger lentilles tiédies + potimarron rôti + oignons + persil haché + noix. Monter la vinaigrette et verser dessus. Ajuster sel/poivre.

## Tartinades d'automne

---

### Ingédients pour 1 bol de chaque

- **1 jeune chou-rave**
- **100g de yaourt soja nature**
- **½ citron pressé**
- **1 gousse d'aile hachée**
- **Graines de sésame pour déco**
- **Sel, poivre**

## Préparation

1. Couper les feuilles et les tiges autour du chou-rave, le peler, et le râper. Verser dans un bol et mélanger avec le yaourt, le jus de citron et l'ail.
- **100g de noix de cajou crues ayant reposé au moins 4h dans l'eau**
- **2 oignons blancs**
- **2 gousses d'ail**
- **200g de yaourt soja nature**
- **2 c. à soupe de jus de citron**
- **2 branches de persil**
- **1 c à café de curcuma pour la couleur**
- **Sel, poivre**

1. Faire tremper les noix de cajou dans un bol d'eau pendant minimum 4h.

2. Peler et émincer aux oignons, disposer sur une plaque de four tapissée de papier cuisson. Enfourner à 180°C pendant 15 min en remuant de temps en temps.

3. Dans un bol mixeur, verser les noix de cajou égouttées, l'ail, l'oignon, le yaourt, le jus de citron et le persil. Saler et poivrer. Et mixer jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Rectifier l'assaisonnement selon les goûts.

## Chapattis

---

### Ingrédients (env. 20 chapattis)

#### Ingrédients

- **500g de farine**
- **250g d'eau**
- **5g de sel**

#### Préparation

1. Dans un récipient commencer à mélanger la farine, l'eau et le sel. Transférer la pâte sur un plan de travail et faire une boule. Si la pâte colle ajouter un peu de farine. Si au contraire elle est trop dure, ajouter une cuillère à soupe d'eau. Laisser reposer une dizaine de minutes.
2. Diviser la pâte en parts égales et abaisser finement avec un rouleau.
3. faire chauffer une poêle antiadhésive sans matière grasse. Disposer les premières galettes dans la poêle sous un

couvercle. Quand les bulles se forment, retourner la galette et prolonger la cuisson pendant 2 minutes.

## Moelleux courges et chocolat

---

Pour une 15n de personnes

- **350gr de butternut**
- **263gr de chocolat**
- **175gr de poudre d'amandes**
- **1 cuillère à café de bicarbonate**
- **4 oeufs**
- **53gr de miel**
- **79gr de purée d'amande**

### Préparation

1. Pelez votre butternut à l'aide d'un économe, coupez-le en morceaux (videz-le) et faites le cuire. Ici, plusieurs solution existent :
  - \* 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante
  - \* 10-15 minutes à puissance maximale dans un micro-ondes (dans une assiette recouverte de film alimentaire supportant la chaleur).
2. Dans un mixeur, mélangez tous les ingrédients sauf le chocolat jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
3. Une fois le chocolat fondu (au micro-ondes ou au bain-marie), ajoutez-le dans le mixeur et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Versez votre pâte à gâteau dans un moule graissé (ou en silicone) et faites cuire le tout pendant 25 minutes à 180°C.
5. Laissez refroidir à température ambiante avant de démouler, et voilà ! A vous le gâteau naturellement sans gluten et sans sucre raffiné !