

# C'EST NOUS LES CHEF.FES - Décembre 2025 – repas de fête!

## Salé

Tarama (végétal) et ses blinis

Steak de chou rave, purée de panais et chips de topinambours

## Sucré

Couronne feuilletée chocolat sarrasin grillé

Clémentines déguisées

Truffes

## Tarama végétal

---

### Ingrédients :

75g d'huile de colza pressée à froid (pour les oméga 3)

30g de jus de citron

8g d'algues en paillette (environ 3 cac) (en magasin bio)

10g de betterave cuite (par exemple, sous vide) (permet d'obtenir une couleur légèrement rosée)

250g de haricots blancs cuits et égouttés

50g de tofu fumé

1 pincée de sel

### Préparation :

Mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et très légèrement granuleux. Laisser reposer quelques heures au frais pour laisser infuser les saveurs (facultatif) puis déguster.

# Blinis

---

## Ingrédients :

210g de yaourt de soja nature  
100g de farine tamisée  
9g de levure chimique tamisée  
1 cac d'huile neutre

## Préparation :

Dans un saladier, mélanger la farine avec la levure chimique et une pincée de sel. Former un puits et y ajouter le yaourt de soja, 20 grammes d'eau froide, ainsi que l'huile. Mélanger à la spatule brièvement puis placer au congélateur pour 20 min.

Dans une poêle avec un filet d'huile de cuisson, faire cuire les blinis (environ 1 cas de pâte par blinis) sur feu moyen pendant environ 2-3 min de chaque côté.

# Steaks de chou rave à la sauce brune ♦♦

---

## Ingrédients

### **Pour 4 personnes :**

4 choux raves

### Pour la marinade :

3 cas huile d'olive  
1 cas de sirop d'érable ou d'agave  
2 cas de sauce soja  
1 cac de paprika fumé

### Pour la sauce brune :

2 oignons émincés

1 cac bombée de miso brun (à défaut, du miso blond + 1 cas de sauce soja)  
1 citron bio  
3 gousses d'ail hachées  
1 cas de sirop d'érable ou sirop d'agave  
50g de margarine sans lait  
1 cas d'huile d'olive  
2 cac de féculle de maïs  
1/2 bouquet de persil  
Facultatif : graines de sésame blanches

Éplucher et couper les choux raves puis les couper en tranches de 2 cm.

Préchauffer le four à 160°C.

Dans un petit bol mélanger tous les ingrédients de la marinade.

Sur une plaque couverte de papier sulfurisé, déposer les steaks de chou rave et les badigeonner généreusement de la marinade des deux côtés. Enfourner pour 20 min. Au bout de 20 min, les retourner et badigeonner à nouveau avec la marinade avant de tourner à nouveau pour 20 min.

Pendant ce temps, dans une sauteuse, faire fondre la margarine et l'huile, puis ajouter les oignons et une pincée de sel. Lorsque les oignons ont brunis,

ajouter l'ail, le zeste et le jus du citron, le sirop d'érable.  
Dans un récipient mélanger le miso avec 200 ml d'eau et l'ajouter.  
Dissoudre la féculle dans un peu d'eau froide et l'ajouter également. Laver et hacher le persil, queues y compris.  
Laisser mijoter environ 10 min.  
Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin puis servir avec du persil haché et des graines de sésame (facultatif).

## Purée de panais

---

*Pour environ 8 personnes*

Ingédients :

1 kg de panais  
3 belles pommes de terre (400 à 450g)  
1L d'eau  
1 feuille de laurier  
Sel, poivre  
Beurre ou margarine végétale, persil frais (optionnel, pour servir)  
1 pincée de noix de muscade

## Chips de topinambours

---

Ingédients :

500g de topinambours

Préparation :

Brosser les topinambours et les laver à l'eau.  
A l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien affuté, couper de fines tranches de topinambours.  
Les disposer sur une plaque bien huilée au four, saler, poivrer. Enfourner pour 20 min et checker l'état de la cuisson, à adapter selon.

## Clémentines déguisées

---

Ingédients :

Des clémentines  
Du chocolat  
Des graines au choix, sarrasin grillé, noisettes concassées, pistaches...

Préparation :

Séparer les clémentines en quartiers et faire fondre le chocolat en parallèle. Tremper les quartiers de clémentine à moitié dans du chocolat et les tremper la partie chocolatée dans les graines. Déposer sur une plaque et laisser refroidir.

## Couronne feuillée chocolat sarrasin

---

Ingédients :

2 pâtes feuilletées

200g de chocolat

Noix, noisettes, pistaches, graines de sarrasin grillées (kasha)

Margarine, sirop d'érable ou sucre, lait végétal

Préparation :

Faire fondre le chocolat. Ouvrir les pâtes feuilletées et tartiner le chocolat sur chacune, puis les rouler (séparément) . Les assembler en forme de couronne (mettre les deux boudins bout à bout pour former une couronne) et venir faire des entailles aux ciseaux, régulières, vers l'extérieur et l'intérieur.

Badigeonner la couronne avec un mélange margarine fondu, lait végétal et sirop d'érable pour une finition brillante.

## ❖ Truffes 3 ingrédients

---

Ingédients pour 15 à 20 truffes :

225g de chocolat noir à pâtisser (sans lait)

130g de tahini (ou le même poids de beurre de cacahuète naturel ou de beurre d'amande)

1 cas de cacao en poudre (pour moi, sans sucre ajouté)

1/2 cac de fleur de sel (facultatif)

Préparation :

Sur feu doux dans une petite casserole, ou dans un bol transparent au four à micro-ondes, faire fondre tout doucement le chocolat. Lorsqu'il est à peu près fondu, éteindre le feu et ajouter le tahini ou la purée d'amandes et mélanger doucement jusqu'à l'obtention d'une belle texture de chocolat fondu. Ajouter la fleur de sel et mélanger.

Verser le mélange dans un bol et placer au réfrigérateur pour 40 min à 1h.

Mettre le cacao dans une assiette et prélever 1 cac bombée de ganache au chocolat. Poser le morceau de ganache dans le cacao, mélanger afin de l'enrober complètement puis rouler la truffe entre les paumes de ses mains rapidement. La rouler à nouveau dans le cacao puis tapoter l'excédent avant de poser la truffe dans une assiette propre.

Procéder de la même façon jusqu'à épuisement de la ganache.

Conserver les truffes au réfrigérateur et les sortir au moins 10 min avant dégustation !