

# Velouté de champignons et ses crackers aux graines



30 min



60 min



7 personnes



## Ingrédients :

- 650 g de champignons de Paris
- 1.5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons
- 210 g ou 1 petit bocal de châtaignes
- 1.5 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 L d'eau
- 2 cubes de volaille dégraissée et réduit en sel
- 1 citron
- sel, poivre, persil frais

## Pour les crackers aux graines (20 unités)

- 25 g d'huile
  - 1 cuillère à café de sésame doré,
  - 1 cuillère à café de sésame blanc
  - 1 cuillère à café de graines de pavot
  - 15 g de flocons d'avoine
  - 15 g de graines de tournesol
  - 25 g de graines de courge
  - 30 g de farine de blé noir
  - 35 g de farine de blé
  - 67 g d'eau
  - Sel, poivre
  - Parmesan râpé (facultatif)
- 65 g de farine de votre choix (épeautre, châtaigne, complète...)

## Préparation de la recette :

### \*Réalisation des crackers aux graines

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
- Mélangez tous les ingrédients secs. Ajoutez l'eau et l'huile puis mélangez. Salez et poivrez.
- Etalez la pâte en couche fine entre deux feuilles de papier sulfurisé avec un rouleau.

- Enlever délicatement le papier sulfurisé du dessus.
- Ajoutez du parmesan râpé. (facultatif)
- Enfournez pour 20-25 minutes.
- Une fois cuit, laissez refroidir puis cassez des petits parts avec les mains.

### \*Réalisation du velouté

- Nettoyez les champignons. Pelez et hachez l'oignon.
- Pensez à en garder quelques champignons et châtaignes pour la décoration.
- Faites revenir les champignons les châtaignes et l'oignon dans l'huile d'olive. Mélangez bien. Couvrez et laissez cuire à feu doux 15 minutes environ.
- Ajoutez l'eau avec les cubes de bouillon. Laissez cuire à feu moyen en remuant souvent. Dès que le mélange commence à frémir, laissez cuire 15 minutes.
- Mixez pour obtenir une consistance onctueuse. Ajouter le jus de citron et la crème fraîche avant de réchauffer quelques minutes. Servez chaud, décoré des petits champignons réservés et de persil.

# Sauté de dinde au lait de coco et curry



10 min



30 min



7 personnes



## Ingrédients :

- 700 g de dinde
- 2 boîtes de lait de coco (400 ml)
- 2 oignons
- 2 carottes
- 4 gousses d'ail
- gingembre en poudre
- 2 cuillères à café de curry
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

## Préparation de la recette :

- Lavez et épluchez les légumes. Coupez-les en petits morceaux et faites-les revenir dans l'huile dans une casserole.
- Coupez la dinde en morceaux.
- Ajoutez les morceaux de dinde, un peu de gingembre en poudre, le curry et le lait de coco.
- Salez, poivrez et laissez mijoter doucement pendant 20 min.

# Ecrasé de pommes de terre et de potimarron



25 min



40 min



7 personnes



## Ingrédients :

### *Pour l'écrasé de pommes de terre*

- 1 kg de pommes de terre
- Sel, Poivre, muscade

### *Pour l'écrasé de potimarron*

- 1/2 potimarron
- Sel, poivre,
- +/- paprika, cumin, piment

### *Pour l'huile de persil*

- 2 -3 branches de persil frais ou 1-2 cuillères à soupe de persil surgelé
- 30 ml d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail

## Préparation de la recette :

### \*Préparation de l'huile de persil

- Laver le persil et bien le sécher.
- L'effeuiller et le mettre dans le bol d'un blender avec l'ail pressé (ou pas) et l'huile d'olive.
- Mixer pendant une minute. Soulever le couvercle du blender et racler les parois avec une maryse. Fermer et mixer de nouveau.
- Recommencer autant de fois que nécessaire pour obtenir une préparation lisse.

### \*Préparation de l'écrasé de potimarron

- Faire chauffer une casserole d'eau bouillante.
- Lavez, évidez puis coupez la courge en deux. Coupez-la ensuite en cubes en gardant la peau

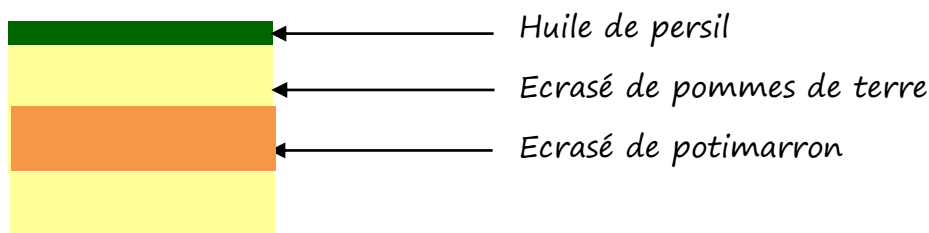
- Versez les cubes de courge dans la casserole d'eau bouillante. Laissez cuire 20 minutes à feu moyen.
- Égouttez la courge. Salez, poivrez puis écrasez à la fourchette. Vous pouvez rajouter des épices.

#### \*Préparation de l'écrasé de pommes de terre

- Épluchez et lavez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux avant de les faire cuire dans l'eau 20 minutes
- Salez, poivrez et ajoutez un peu de muscade. Écrasez le tout à la fourchette en mélangeant bien jusqu'à obtenir la consistance que vous désirez (vous pouvez laisser des morceaux plus ou moins gros suivant votre goût).

#### \*Assemblage

A l'aide d'un emporte-pièce, former des couches en utilisant le schéma-ci-dessous.  
Servir chaud.



# Tiramisu aux fruits exotiques



30 min



0 min



7 personnes



## Ingrédients :

- 4 faisselles de fromage frais
- 3 œufs frais
- 12 biscuits à la cuillère
- 1 sachet de sucre vanillé ou 1 gousse de vanille
- 40g de sucre
- 200g d'ananas en conserve, surgelé, ou frais
- 200 g de mangue en conserve, surgelé, ou frais
- noix de coco râpée ou en copeaux
- 1 sachet de thé (vanille)

## Préparation de la recette :

- Mixez la mangue avec le sachet de sucre vanillé afin de réaliser un coulis.
- Coupez l'ananas en petits morceaux et réservez.
- Séparez les jaunes des blancs.
- Fouettez les jaunes avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajoutez les faisselles, bien égouttées, à ce mélange.
- Montez les blancs en neige et ajouter délicatement à la préparation précédente.
- Trempez légèrement un à un les biscuits à la cuillère dans le thé préalablement infusé.
- Montage d'une verrine : alternez les couches de biscuits, de coulis, de préparation à base de faisselle, et d'ananas coupé.
- Réservez au frais pendant au moins 1 heure.
- Servez les verrines parsemées de noix de coco râpée ou en copeaux.